

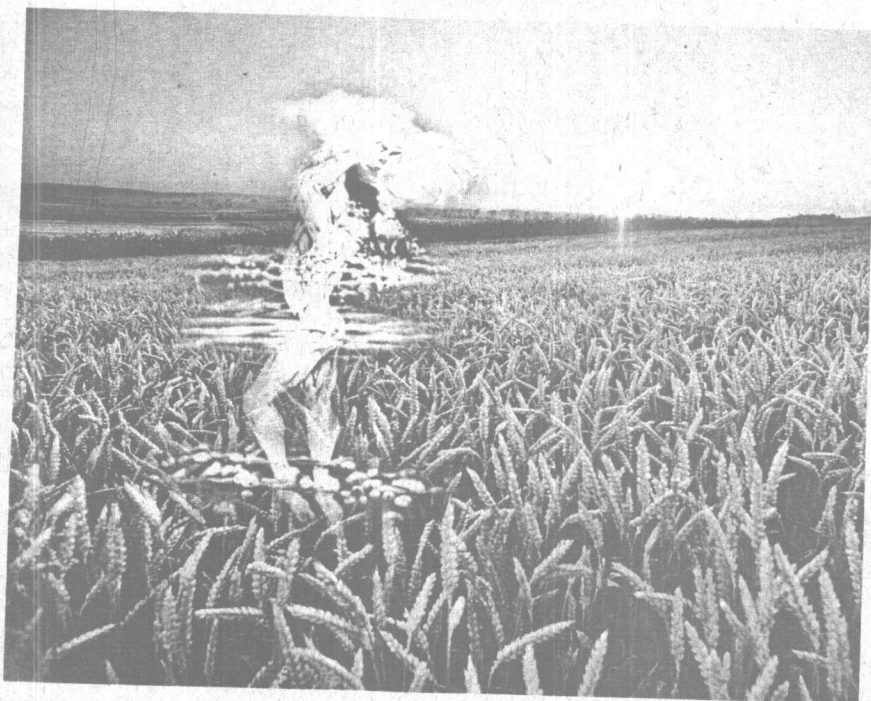
GREGORIAN BIVOLARU
Profesor Yoga



**ALIMENTAȚIA
ȘI TERAPIA NATURISTĂ CU
CEREALE**

Profesor yoga
Gregorian Bivolaru

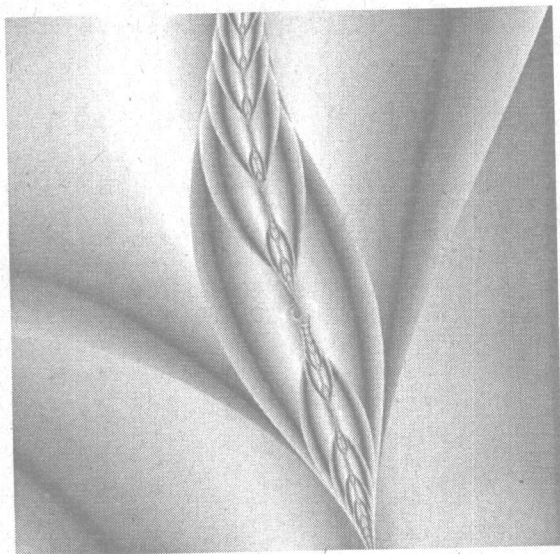
ALIMENTAȚIA ȘI TERAPIA NATVRISTĂ CU CEREALE





Tehnoredactare: Adrian Borcan, Tinela Pătruț.

Colaboratori: Dr. Mihaela Țânțaș, stud. Diăna Popa.



**Descrierea CIP A Bibliotecii Naționale a României
BIVOLARU, GREGORIAN**

Alimentația și terapia naturistă cu cereale /
Gregorian Bivolaru. - Cluj Napoca : Dakini, 2001.
p. ; cm. - (Steaua Divină).
Bibliogr.
ISBN 973-85489-0-X

615.322:633.1

© Copyright, 2001

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin autorului.

ISBN 973-85489-0-X

Editura Dakini



ALIMENTAȚIA NATURISTĂ

Majoritatea oamenilor din ziua de azi nu acordă prea multă importanță alimentației pe care o au și nici nevoilor organismului lor. Conduși de principiul plăcerii și satisfacerii nevoilor gustative, seduși de reclamele făcute în mass-media, oamenii consumă tot felul de produse alimentare cu un conținut preponderent chimic, lipsit de orice valoare nutritivă și care este departe de a le oferi substanțele necesare hrănirii și dezvoltării armonioase a organismului. Ba mai mult, „febra” curelor de slăbire, împinsă la extrem până la a lua medicamente care să scadă pofta de mâncare, a condus la o reducere gravă a aportului de substanțe hrănitoare și calorii.

Multora dintre oameni li se pare firesc să consume orice aliment din marea gamă de produse expuse în galantare, atât timp cât ele satisfac plăcerea gustativă. Deși se știe că majoritatea produselor comerciale conțin tot felul de substanțe chimice, utilizate ca amelioratori de gust, afânători, conservanți, coloranți etc., puțini sunt cei care și-au pus întrebarea: „Oare toate aceste substanțe chimice, pe care le ingerez zilnic, mai devreme sau mai târziu nu vor avea nici un efect negativ asupra sănătății mele?”. Cei care au căutat, au aflat din puținele articole publicate în presă, că acești aditivi interacționează cu organismul, provocând diverse dezechilibre, cum ar fi: boli de piele, alergii, astm, boli cardiovasculare, boli ale tubului digestiv, cancer etc.



Deși unii au aflat, s-au lăsat în continuare conduși de ideea „distrează-te, trăiește-ți viața”, având un regim alimentar haotic, la care se adaugă stresul și un mod de viață dezordonat.

Totuși, să ne amintim că în vremurile străvechi, strămoșii noștri beneficiau de o sănătate mult mai bună și o viață mai lungă. În cărțile vechi, chiar antice, se pomenește despre oameni ce atingeau vârste de peste 100 ani, unii chiar 200-300 ani, și cu toate acestea aveau o sănătate perfectă, o inteligență și o luciditate mentală rar întâlnită în ziua de azi, mai ales la persoanele ce depășesc vârsta medie de 65 ani. În secolul nostru pare a fi normal pentru unii ca de la o anumită vârstă să fii plin de boli și să începi să umbli din spital în spital.

Cu toate acestea, există în ziua de azi locuri unde oamenii, datorită unei alimentații bazate pe cereale, legume, fructe și lactate, a unei vieți liniștite și a climatului sănătos în care trăiesc, ating o medie de vârstă de 120 ani. Acesta este exemplul locuitorilor Hunziei, ținut care este o parte a Pakistanului de răsărit, dar care apare ca o monarhie independentă de Pakistan, condusă de un rege. Oamenii din această zonă ating ușor vârsta de 100 de ani, într-o deplină activitate fizică și mentală, iar bărbații din aceste locuri ajung să fie tați și la vârsta de 90 de ani. O posibilă cauză care a contribuit la menținerea unei alimentații sănătoase: regele Hunziei nu a aprobat ca pământurile să fie tratate cu îngrășăminte chimice și nici ca pomii fructiferi să fie stropiți cu insecticide. Prin acest stil de viață, la acest popor bolile cardiovasculare, cancerul și bolile din copilărie sunt în general necunoscute.



REGIMUL LACTO-VEGETARIAN — O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Deși o modă în țările dezvoltate, mai ales printre marile vedete de cinema și televiziune, regimul lacto-vegetarian este privit la noi în țară ca o bizarerie, iar cei care-l țin, care nu beau și nu fumează sunt etichetați ca fiind fanatici sau sectanți, deși de multe ori cei care folosesc aceste cuvinte nici nu știu exact ce semnifică. Aceasta se datorează unei minime cunoașteri sau a unei lipse totale de informare în acest domeniu.

Mulți au auzit că produsele din carne conțin proteine și că fără aceste proteine nu se poate trăi. Această informație este incompletă, așa cum vom vedea în rândurile ce urmează. Acest motiv le permite să se ascundă de o eventuală schimbare în modul lor de viață și să se amăgească în continuare că nu este absolut necesar să renunțe definitiv la consumul de carne.

Pentru cei care luptă cu îndârjire, susținând ideea că proteinele din carne sunt indispensabile, le vom spune că soia și produsele din soia nu numai că au aceste proteine, dar conținutul lor este mult mai bogat în aceste substanțe decât orice alt produs din carne. Iar diferența de gust este foarte mică. De asemenea, carnea poate fi înlocuită cu succes de ciuperci, ouă, lapte și cereale, care, la fel ca și soia, conțin și alte substanțe nutritive ce nu se găsesc în carne.

Într-un studiu realizat de cercetători s-a arătat că eschimoșii, care se hrănesc preponderent cu carne, au o medie de viață de numai 28 de ani. Mai mult decât atât, cei care au în alimentația zilnică preparate din carne suferă de boli cardiovasculare, boli ale tractului digestiv, în număr mult mai mare decât cei care au un regim lacto-vegetarian, iar boli cum ar fi: guta, diabetul și cancerul sunt puțin cunoscute în rândul vegetarienilor.





Cum se face că cele mai multe și grele boli ajung să se manifeste cu precădere la consumatorii de carne?

Iată câteva răspunsuri la această întrebare. În primul rând, la câteva zile după moartea animalului, carnea capătă o culoare nesănătoasă, gri-verzuie, măslinie, datorită proceselor de putrefacție ce încep după momentul sacrificării. Pentru a împiedica apariția degradării, marii producători de carne folosesc nitrați și conservanți, pentru a o face să apară roșie, așa cum o găsim în galantare. Studiile efectuate au demonstrat că acești conservanți au un rol cancerigen.

La acestea trebuie să amintim și modul în care sunt crescute animalele în marile ferme. Ele sunt îndopate cu tot felul de substanțe pentru accelerarea creșterii și pentru dezvoltarea fibrei musculare. Astfel, le sunt inoculate mari cantități de hormoni, anțibiotice și le sunt administrate alimente cu substanțe chimice. În plus, animalele nu văd lumina zilei până în ziua sacrificării. Pe lângă aceste substanțe care se impregnează în anumite proporții în țesuturile animalului, se adaugă și substanțele toxice apărute la sacrificare, ca urmare a reacțiilor biochimice ce apar în organismul animalului terifiat, ce se zbate pentru a-și apăra viața.

Să nu uităm că substanțele respective nu mai au nici o șansă de a fi eliminate din aceste produse și că vor interacționa cu organismul uman odată ce au fost introduse în alimentație.

Bolile cardiovasculare ce apar la consumatorii de carne sunt datorate în primul rând creșterii colesterolului în sânge, în special fracțiunii LDL („colesterol rău”) - aceasta datorită grăsimilor animale bogate în AG saturați - care ajunge să se depună pe pereții vaselor sangvine. Odată cu înaintarea în vârstă, pereții vaselor se îngustează și se rigidizează, ducând la apariția aterosclerozei și a hipertensiunii.





De asemenea, sistemul digestiv al omului este perfect adaptat pentru o viață vegetariană. Dr. Williams Collins scria într-un articol din revista *Medical Comiter Point*: "Omul este înzestrat în mod evident cu o dantură ce se aseamănă mai degrabă cu cea a erbivorelor decât cu cea a carnivorelor; erbivorele au incisivi ascuțiți pentru a tăia iarba, molarii cu suprafață plată pentru a zdrobi legumele și fructele, în timp ce caninii sunt scurți și rotunjiți, inapți să sfășie și să strivească carnea". La aceasta se adaugă faptul că intestinul omului are o lungime de 3-5 ori mai mare decât lungimea



corpului său, întocmai ca și la erbivore. Astfel că marii consumatori de carne își expun organismul unei "otrăviri" îndelungate, datorită descompunerii acestor produse, ceea ce duce la îmbătrânirea prematură a tractului intestinal. Acestea sunt doar o parte din efectele de ordin fiziologic pe care le produce consumul de carne.

În tratatele vechi, sanscrite, se spune că mintea și stadiile ei de claritate sunt influențate de ceea ce mâncăm.

"Așa cum în putina cu lapte covăsit particulele se ridică și formează untul, tot astfel, atunci când se consumă alimentele, cele mai fine părți din acestea se ridică și se transformă în substanță mentală". (*Chandogya Upanishad*)

Unii oameni au observat singuri faptul că atunci când consumă alimente grele sau în cantități mari, mintea devine lentă, încețoșată, iar stările de somnolență și lene sunt mult mai pregnante. Vegetarienii, în schimb, nu se confruntă cu astfel de stări. Căci, așa cum spunea și Pitagora, doar hrana vie și proaspătă îi poate permite omului să rămână sănătos, să fie fericit și să simtă adevărul.

Nutriționiștii din zilele noastre au ajuns și ei la concluzia că o alimentație bazată pe un regim vegetarian, la care se adaugă ouă și lactate, acoperă necesarul de substanțe indispensabile dezvoltării armonioase a corpului și menținerii unei stări de sănătate perfectă atât din punct de vedere fizic cât și mental.



ALIMENTAȚIA ...UN REMEDIU?

De-a lungul veacurilor, hrana a fost considerată ca un medicament cu mari posibilități. În ultimul secol, ea a fost totuși înlocuită de produsele farmaceutice cărora li se atribuiau virtuți magice. Ca urmare, omul a uitat o mare parte din cunoștințele pe care strămoșii săi le dețineau privind utilizarea alimentației în scopuri terapeutice. Este adevărat că ideea după care orice aliment posedă proprietăți farmacologice particulare, ce pot fi exploatate pentru a atinge o sănătate bună, poate să pară totuși învechită pentru secolul XXI, când se cer dovezi științifice riguroase.

În urma cercetărilor făcute în întreaga lume, din ce în ce mai mulți oameni de știință descoperă în alimente noi „medicamente” foarte eficiente. Cu siguranță în compoziția lor se găsesc substanțe chimice capabile să aline și să prevină multe dintre bolile noastre. Nu vă gândiți la cuvântul aliment ca la niște plante sau substanțe vegetale exotice, ci chiar la sensul său general, de „hrană zilnică”.



Toți cei care au fost preocupați de acest subiect - legătura dintre alimentație și sănătate - au ajuns la următoarele constatări:

1. alimentele conțin agenți farmacologici ce acționează asupra organismului întocmai ca un medicament;

2. natura alimentelor ingerate influențează sănătatea celulelor noastre;

3. tradiția populară în materie de dietetică are o înțelepciune ce poate fi imediat verificată din punct de vedere științific;

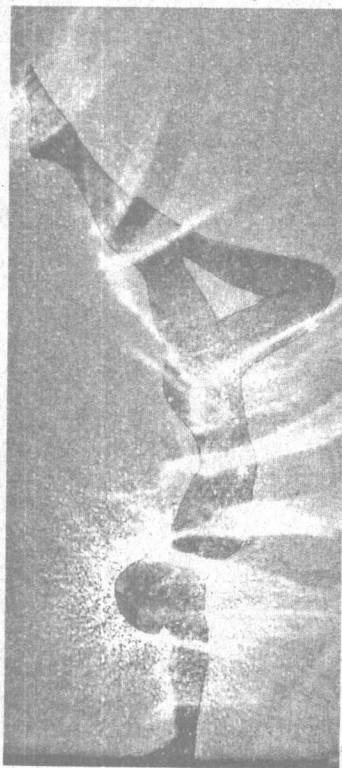
4. cercetătorii care au apelat la această tradiție populară au făcut corelații între anumite maladii și anumite tipuri de alimente; ei au descoperit că alimentele au uluitoare proprietăți farmaceutice;

5. modificând puțin regimul alimentar, se poate ajuta prevenirea și alinarea atât a bolilor acute, cât și a celor cronice, cum ar fi infecțiile, problemele cardiace, hipo- și hipertensiunea, cancerul, constipația și alte probleme gastrointestinale, ulcerale, artritele, bolile cutanate, cefaleea, astenia și insomnia;

6. aceste noi descoperiri în domeniul farmacologiei alimentare sunt de natură să provoace o bulversare în obiceiurile noastre alimentare și mai ales în mentalitățile noastre; ele ne dovedesc că este posibil să utilizezi hrana ca un mijloc de prevenire a bolilor.

Natura ne-a pus la dispoziție, prin alimente, o farmacopee de o gamă și o complexitate inimaginabile: produsele naturale au efecte laxative, tranchilizante, betablocante, antibiotice, anticoagulante, antidepresive, antialgice, hipocolesterolemizante, antiacide, expectorante, analgezice, desconggestionante, antiinflamatoare, hipotensoare; totodată ele pot fi remedii contra răului de mare, de înălțime și de mașină, agenți anticancerigeni, antioxidanți, contraceptive, vasodilatatori și vasoconstrictori, agenți antiulceroși și insulino-reglatori. Lista rămâne în continuare deschisă.

Avantajul acestor remedii naturale este acela că, pe lângă rezultatele benefice, ele nu au efecte secundare. Să luăm un exemplu: se știe că iaurtul are proprietatea de a reface funcțiile imunitare mai bine ca orice alt medicament recomandat în același scop; el oprește mai rapid diareea ca oricare alt antidiareic clasic și pentru a ridica nivelul de HDL (colesterolul bun), ceapa este mai eficace decât cea mai mare parte dintre medicamentele normale prescrise în cardiologie; de altfel ea a fost numită recent „medicament miracol”. Preparatele pe bază



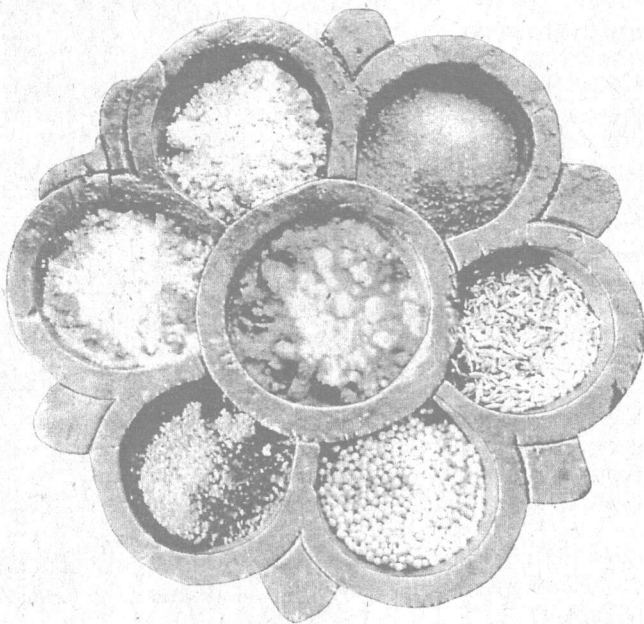


de usturoi sunt comparabile cu aspirina în ceea ce privește efectele de stopare a formării cheagurilor de sânge, care ar putea produce crize cardiace și congestii cerebrale.

Cu toate acestea, nu vă sfătuim să vă limitați la un singur aliment sau să recurgeți la un singur tip de alimentație, cu scopul de a preveni sau trata o boală sau pentru a vă menține sănătatea. Diferitele tipuri de alimente care ne sunt puse la dispoziție asigură un aport bogat și diversificat de substanțe, cunoscute sau mai puțin cunoscute, indispensabile sănătății noastre, și acesta este motivul pentru care trebuie să avem un regim bogat și variat.

ÎNTOARCERE CĂTRE VIITOR

Noua modă științifică repune alimentația pe locul întâi, loc care, pentru un timp, pe scena medicinei a fost cvasimonopolizat de produsele farmaceutice. Cu mii de ani în urmă, medicina întreținea cu alimentația o relație privilegiată, așa cum atestă gravurile în piatră și papirusurile găsite, ce datează de 4000 ani î. H. Aceste documente prescriu alimentele ca remedii la numeroase boli cunoscute. Hipocrate, tatăl medicinei moderne, spunea că medicina și alimentația sunt nedisociabile, iar în culturile orientale se pune un mare accent pe legătura dintre alimentație și menținerea sănătății, prevenirea și vindecarea bolilor. Tendința modernă de a stabili o linie strictă de demarcație între hrană și medicamente este un fenomen cu totul recent și durează de puțin timp, dacă este să-i găsim un loc în istorie.





Este dificil să extragi o singură substanță chimică din farmacopeea naturii, iar în momentul în care ai reușit aceasta, ea nu are aceleași proprietăți farmacologice ca și atunci când se află în extractul de plantă. Un extract este o substanță provenind dintr-o plantă zdrobită și care păstrează integritatea structurii sale chimice.

În acest sens, dr. Farsworth spunea: "Să presupunem că facem un extract dintr-o plantă care este folosită în general ca remediu pentru insomnie. Extractul vegetal brut, injectat animalelor de laborator, le va induce somnul. Dacă vom urmări să izolăm compușii acestui produs și să spunem că



găsim vreo 10, se poate foarte bine ca 5 din ei, izolați, să provoace somnul, în timp ce ceilalți 5 să mențină starea de veghe. Că planta induce somnul sau nu, depinde de proporțiile în care ea conține acești compuși, precum și de interacțiunile dintre ei."

Concluzia unanimă a cercetătorilor a fost aceea că orice substanță izolată dintr-o plantă nu va da aceleași rezultate ca și atunci când ea acționează alături de ceilalți compuși ai plantei din care provine. Acest lucru s-a observat și pentru vitamine, minerale și fibre. De exemplu: pectinele extrase din mere erau date animalelor, pentru a le scădea nivelul de colesterol. Dar s-au obținut rezultate mult mai bune dacă li s-a oferit pulpa fructelor. De asemenea, medicii canadieni recomandau celor suspecți de cancer la stomac ingerarea zilnică de vitamina C (1 g/zi), însă s-a observat că, la cei care consumau circa 100 ml/zi suc proaspăt de portocale, riscul de a avea cancer la stomac era de două ori și jumătate mai mic.



POLARITĂȚILE YIN ȘI YANG

NOȚIUNI GENERALE

Conform tradiției orientale, întreaga manifestare este supusă celor două forțe fundamentale antagoniste, dar complementare, cunoscute sub numele de *yin* și *yang*, lunarul și solarul. Aceste principii se întrepătrund în permanență și se completează, așa încât orice lucru sau fenomen din Univers nu este încărcat doar cu energie yin sau doar cu energie yang, evoluția fenomenelor realizându-se în funcție de predominanța unuia din cele două principii.

Forța fundamentală yin este centrifugă, (-), feminină, ea se manifestă expansiv, este sursa liniștii, a calmului, a întunericului, a frigului. Forța yang, (+), masculină, centripetă, se manifestă în contracție, este sursa sunetului, a dinamismului, a căldurii și a luminii.

YIN-ul (-) și YANG-ul (+) rezultă uneori unul din altul: ținuturile reci, care au predominanță yin (-), generează apariția plantelor cu predominanță yang (+); similar, plantele care cresc în regiunile predominant călduroase unde predomină energia yang (+) sunt yin (-).

Respectarea principiului yin (-) și yang (+) înseamnă viață, armonie, fericire, nerespectarea lor înseamnă boală, suferință, haos, moarte. Pentru cel care cunoaște principiile yin (-) și yang (+) și reușește să mențină echilibrul lor permanent, precum și armonia în manifestarea acestora, întregul Univers devine cea mai înaltă școală de înțelepciune.

YIN ȘI YANG ÎN ALIMENTAȚIE

În tradiția orientală se consideră că ființa umană își poate polariza și armoniza întreaga structură respectând un anumit mod de alimentație, conform principiilor fundamentale yin-yang. Astfel, o ființă preponderent yin (-) va urmări să consume alimente cu o predominanță energetică yang (+), iar o ființă preponderent yang (+) va urmări să consume alimente cu o predominanță energetică yin (-), pentru o deplină armonizare a sa.

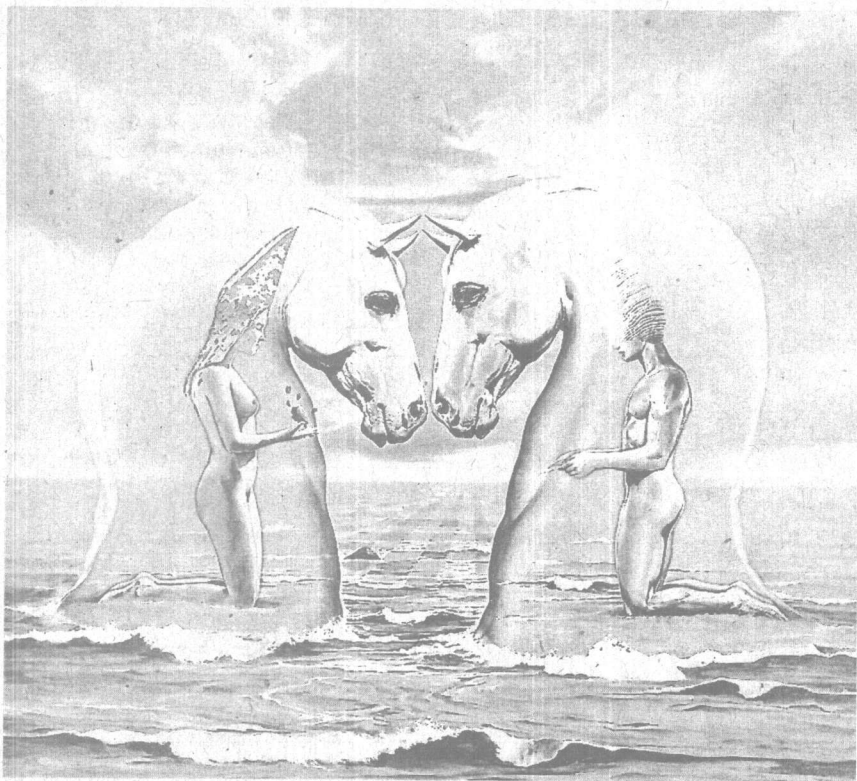
Pentru aceasta însă, alimentele și băuturile trebuie să fie perfect naturale, neprelucrate industrial cu diferite substanțe chimice de sinteză și netratate artificial. O alimentație echilibrată din punct de vedere al energiei yin-yang, în conformitate cu structura sa, îi va permite ființei umane să-și mențină o stare de sănătate permanentă și va rezista mult mai bine în fața unor impurități, otrăvuri, stres-uri sau frustrări generate de această lume.



În societatea de azi principiile yin-yang sunt ignorate, iar în lumea occidentală aceste noțiuni nici nu sunt cunoscute. Totuși, în *Codul lui Manu*, unul dintre cele mai vechi coduri de legi, se spune că fericirea și pacea durabilă nu pot fi obținute în lipsa unei alimentații echilibrate, ca urmare cei mai mulți oameni prezintă o predominanță energetică într-un sens sau altul. Acest lucru indică un dezechilibru ce se reflectă prin diverse boli atât fizice, cât și psihice și mentale.

Ființele umane cu un exces de yin, cazul cel mai des întâlnit, au o tendință către lene, comoditate, se îngrașă foarte ușor, ajungând obeze, corpul lor devine rece, acumulează ușor apa în țesuturi, iar când excesul de yin (-) este prea mare, ființa devine extrem de receptivă la influențele din mediu, apar tulburările psihice, halucinațiile. La accentuarea acestor stări contribuie și majoritatea alimentelor consumate de populație, care sunt predominant yin (-).

Ființele umane cu un exces de energie yang (+) sunt slabe, chiar le este dificil să se împlinească din punct de vedere fizic, sunt agitate, nervoase, au pielea uscată. Ele se confruntă cu hipertensiune, febră, dureri, spasme, contracții.





Persoana armonioasă, care prezintă un echilibru între forțele yang (+) și yin (-) se remarcă prin construcția ei fizică și psihică echilibrată în mod ideal. Ea se cunoaște prin aceea că este rafinată, civilizată, plină de noblețe, înțeleaptă, modestă, fermă, iertătoare și compasivă. Ea are o respingere instinctivă față de tot ce este impur, rău sau tulburător, aducând, oriunde se află, bună înțelegere și dragostea de înțelepciune.

Următoarele fenomene sunt expresia acestor forțe.

	YIN	YANG
Ființă	Femeie (YIN aparent)	Bărbat (YANG aparent)
Tendință	Expansiune, dilatare	Contractie
Mișcare	Centrifug	Centripet
Structură	Spațiu	Timp
Direcție	Orizontal	Vertical
Sens	Descendent	Ascendent
Temperatură	Rece	Cald
Greutate	Ușor	Greu
Element subtil	Apă	Foc
Atom	Electroni	Protoni (nucleu)
Reacție	Acid	Alcalin (bazic)
Element	Anorganic	Organic
Elemente chimice	Potasiu, Calciu, Sulf, Hidrogen, Clor, Siliciu, Carbon, Argint, Galiu, Germaniu, Mangan, Zinc, Fluor, Stronțiu, Plumb, Aluminu, Cobalt, Molibden, Staniu	Sodiu, Oxigen, Azot, Magneziu, Arseniu, Litiu, Fosfor, Fier, Mercur, Uraniu, Neon, Crom, Nichel, Cupru, Paladiu, Aur
Lumea vie	Vegetal	Animal
Vegetale	Legume, fructe	Cereale
Alimente	Cu conținut crescut în apă	Cu conținut scăzut în apă
Partea plantei	Rădăcină	Partea aeriană
Vitamine	A, C, PP	B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, K
Sistem nervos vegetativ	Parasimpatic	Simpatic
Metabolism	Anabolism	Catabolism
Tensiune	Hipotensiune	Hipertensiune
Forme	Rotunjite	Colțuroase
Ținut	Rece	Tropical
Anotimp	Iarnă	Vară
Diverse	Dispersat, împrăștiat	Concentrat, focalizat
	Clorofilă	Hemoglobină
	Spermatozoid	Ovul



	Pământ	Cer
	Lună	Soare
	Noapte	Zi
	Pasivitate	Activitate





Vă oferim un scurt tabel cu predominanțele yin-yang ale cerealelor și produselor din cereale:

Legendă:

PREDOMINANȚĂ YIN (-)	PREDOMINANȚĂ YANG (+)
▼ Simplu, obișnuit YIN (-)	▲ Simplu, obișnuit YANG (+)
▼▼ Dublu, accentuat YIN (-)	▲▲ Dublu, accentuat YANG (+)
▼▼▼ Triplu, extrem YIN (-)	▲▲▲ Triplu, extrem YANG (+)

Predominanță	Denumire românească	Parte utilizată	Denumire latină
Y A N G	grâu integral orez integral orz integral ovăz integral porumb integral secară integrală grâu bulgăresc grîș din grâu integral mălai din porumb complet orez expandat pâine neagră	semințe semințe semințe semințe semințe semințe semințe semințe	Triticum aestivum Oryza sativa Hordeum vulgare Avena sativa Zea mays Secale cereale Triticum vulgare
	▲▲ hrișcă mei orez Basmati orez semidecorticat amarant sorg	semințe semințe semințe semințe semințe semințe	Fagopyrum esculentum Panicum milliaceum Oryza sativa Oryza sativa Amaranthus retroflexus Sorghum vulgare
	▲▲▲ germeni de cereale orez sălbatic	semințe	Zizania aquatica
Y I N	▼ porumb dulce	semințe	Zea mays var. rugosa Zea mays var.
	▼▼ porumb zaharat	semințe	sacharata
	▼▼▼ cereale germinate făină albă de grâu pâinea albă cu drojdie paste făinoase din făină albă produse de patiserie din făină		



REGIMUL OSHAWA NR. 7

Este cel mai sever, dar totodată cel mai eficient regim indicat de dr. George Oshawa, având o eficacitate maximă în toate bolile produse de excesul de energie yin (-), permițând astfel o echilibrare rapidă a ființei, din punct de vedere energetic (yin-yang).

Regimul constă în a consuma, pe o perioadă de 10 zile, **exclusiv** cerealele: orez, grâu, mei, hrișcă, combinate sau nu între ele, în orice proporție, fierte sau coapte. În cazul unor boli severe se recomandă perioade de regim succesive cu o pauză de maxim 5 zile între două grupe, timp în care se pot consuma și alte alimente, de preferință tot yang.

Este posibil ca, într-un astfel de regim, să apară la unii reacții fiziologice mai neplăcute, datorită unei purificări masive a corpului. Important este să nu se întrerupă seriile de regimuri, deoarece aceste aspecte neplăcute vor dispărea în scurt timp și vor fi înlocuite de un metabolism mult îmbunătățit și de o nouă condiție trupească.

Acțiunea acestui regim este extrem de purificatoare, detoxifiind corpul fizic și conferind o limpezime și claritate considerabilă minții. Secrețiile hormonale sunt reglate, iar tenul devine curat și luminos. Ochii sunt strălucitori și ființa simte o inexplicabilă forță și poftă de viață, străine ei până atunci.

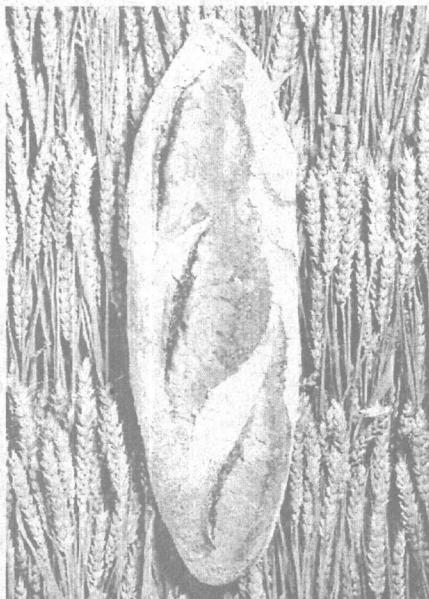
Reamintim faptul că în acest regim se consumă **doar** grâu, orez, mei, hrișcă (fierte în apă sau coapte, cu puțină sare) și **absolut nimic altceva!** Ca lichid, trebuie să se consume doar apă și, numai în cazuri excepționale, macerat de busuioc.

În cazul tratării unor boli grave, când sunt folosite remedii naturiste, aceste remedii vor fi luate și în timpul regimului Oshawa.

Rețete pentru regimul Oshawa:

Grâu copt

Se spală foarte bine grăul și se pune în tigaie, cu sare și apă, atât cât să-l acopere. Se lasă la foc tare până se evaporă apa, după care se amestecă continuu. Este foarte important ca focul să fie puternic, pentru ca bobul să fie crocant și nu tare. Se coace până când grăul își schimbă ușor culoarea și este ușor de mestecat. Ideal într-un astfel de caz este folosirea unei tigăi de teflon sau a unui ceaun de fontă.





Hrișcă și mei copt

Se procedează analog, cu precizarea că trebuie coapte fără a fi umezite în prealabil.

Supă de orez cu găluște de grâu

Dintr-o cantitate mică de făină de grâu integral, apă și sare se face o cocă moale (mai moale decât cea pentru turtițe) și se lasă la înmuiat 15-25 minute.

Din aceasta se fac găluștele de mărime mică, care se pun în apa clocotită cu sare. Se fierb circa 10 minute, după care se adaugă orez sau făină de orez.

Terci de grâu și orez

Se pune apă cu sare la fiert. Când clocotește, se toarnă, "în ploaie", făină din grâu integral și făină de orez, până obțineți consistența dorită. Atenție! Și grâul și orezul se umflă la fiert, astfel încât va trebui să lăsați compoziția mai moale. Se fierbe circa 20-30 minute.

Turtițe din grâu

Se macină fin grâul (cu ajutorul unei râșnițe mecanice sau electrice), până devine ca o făină. Se face o cocă din apă, sare și făină de grâu complet. Se lasă circa 2 ore la înmuiat, după care se fac turtițe care se coc în tigaie, fără ulei, la foc mic. Se recomandă ca turtițele să fie cât mai subțiri. Se procedează analog pentru hrișcă. De asemenea, se pot face turtițe și din amestecul făinii de grâu cu făină de hrișcă. Se pot face și din făină de grâu complet în care se încorporează câteva linguri de orez fiert. Se face un aluat mai moale în acest caz.

Sugerăm și următoarele combinații: orez fiert cu făină de grâu copt, mei sau hrișcă coapte, grâu fiert cu făină de orez copt și hrișcă fiartă cu făină de hrișcă sau grâu. Evident, însă, că cea mai mare eficacitate o au atunci când nu sunt tratate termic.

Următoarele rețete oferă avantajul că se evită fierberea cerealelor.

• Terci de hrișcă: se macină hrișca, până se obține o făină fină. Se toarnă apă clocotită (puțin sărată) peste ea și se amestecă.

• Se spală hrișca. Se toarnă apă clocotită (puțin sărată) peste ea. Se lasă la înmuiat, până când bobul de hrișcă devine moale.

• Pâine "harică" (consumată de călugării isihăști): Făina completă de grâu se amestecă cu apă, formându-se o pastă moale; se lasă la înmuiat 7 ore. Se fac turtițe foarte subțiri și se lasă să se usuce la soare.





CEREALELE

UN ALIMENT UNIVERSAL

Motto: "Și Dumnezeu a spus: Iată, vă dau toată iarba ce face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânța în el. Acestea vor fi hrana voastră."

(Facerea 1.29)

În zilele noastre grâul, orezul, porumbul și meiul sunt cerealele cele mai consumate în întreaga lume, în timp ce secară și hrișca, foarte puțin. Înainte ca schimbările și cuceririle economice să șteargă frontierele, fiecare cereală era preponderent legată de o țară sau de un continent: grâul, în țările occidentale; orezul, în Asia; porumbul, în America de Sud; meiul (și sorgul), în Africa.

STRUCTURĂ ȘI TRANSFORMARE

Toate cerealele au o structură asemănătoare (de la exterior către interior):

1. o coajă numită *pericarp*, bogată în celuloză și hemiceluloză, vitamine și săruri minerale;
2. *un germen*, care conține lipide, proteine, vitamine și săruri minerale;
3. *un miez (endospermă)*, compus din amidon și puține proteine.

Cerealele nu pot fi consumate ca atare și sunt supuse, deci, la diferite tratamente. În primul rând le este îndepărtat pericarpul, care este foarte rezistent la preparare și greu de digerat pentru stomacul uman. Din motive strict economice, le este eliminat și germenul care conține lipide și râncezește repede dacă este lăsat în sămânță sau în făină. Ceea ce rămâne este miezul, mai mult sau mai puțin eliberat de învelișurile sale, supus tratamentelor, care variază în funcție de destinația sa.

Astfel că în Occident, grâul este în special consumat sub formă de făină și



grîș. Orientalii lasă grâul la germinat, apoi îl usucă și-l zdrobesc, obținând astfel bulgur (cunoscut la noi sub denumirea *granovit*).

Orezul se consumă sub formă de boabe, dar se folosește și, sub formă de grîș și făină.

ÎN DECURSUL RAFINĂRII

Valoarea nutrițională a cerealelor variază în funcție de tratamentele la care sunt supuse. Cu cât sunt mai prelucrate, cu atât ele au mai puține vitamine, săruri minerale și fibre, deoarece toate acestea sunt concentrate în înveliș și în germen. În evul mediu, familiile bogate consumau delicatese obținute din făină albă, iar săracii erau nevoiți să se mulțumească doar cu pâine neagră. Odată cu „dezvoltarea civilizației”, au apărut morile din ce în ce mai performante, pentru a obține o făină din ce în ce mai albă, și metode de rafinare sofisticate, toate acestea în detrimentul sănătății oamenilor.

Totuși, oricare ar fi tratamentul aplicat, cerealele își păstrează aproape întreg conținutul de glucide, deoarece acestea sunt concentrate majoritar în miez.

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE

Cerealele conțin 70-77% glucide, ele fiind din acest punct de vedere cel mai bun furnizor al acestui element nutrițional, principala sursă de energie. Amidonul este o glucidă complexă, compusă dintr-o multitudine de lanțuri moleculare de glucoză. În cursul digestiei, aceste molecule se separă și se dispersează în fluxul circulației sanguine, de unde sunt preluate și sunt folosite în funcție de necesități.

Cerealele conțin în medie 8-12% proteine, dar acestea nu sunt la fel de performante ca și proteinele animale (obținute din lactate și ouă), deoarece le lipsește un aminoacid esențial, lizina. Aceasta nu are importanță când hrana este variată, deoarece lizina se găsește în produsele de origine animală, dar devine o problemă în cazul regimului strict vegetarian, unde toate aceste produse sunt excluse.

Toate cerealele conțin potasiu, magneziu, fosfor, calciu, fier, vitaminele din complexul B, mai ales vitamina B₁, și fibre, în cantitate variată, în funcție de tratamente. Vitaminele A, C și D le găsim în cantități extrem de mici sau deloc.

GLUCIDELE

Glucidele, numite și „hidrați de carbon”, furnizează cel mai rapid energia esențială de care avem nevoie în fiecare moment. Acești compuși conțin atomi de carbon, hidrogen și oxigen (de unde și denumirea mai veche de hidrați de carbon).

Glucidele simple nu conțin mai mult de două molecule, în timp ce glucidele complexe, mai numeroase, conțin lanțuri de molecule.

Glucidele sunt prezente în zahăr, cereale, legume și fructe, și, în cantități mici, în lapte. După alimentele de origine ele au diferite nume: lactoza este glucida din lapte,



fructoza este glucida din fructe și zaharoza este glucida din zahăr etc.; amidonul este o glucidă complexă și se găsește în cereale.

O SURSĂ ENERGETICĂ

În cursul digestiei, ele se transformă în molecule de glucoză – glucida cea mai simplă, constituită dintr-o singură moleculă. Transportate de sânge, moleculele de glucoză sunt distribuite către miliardele de celule ale organismului, aducând în permanență energia necesară funcționării.

Glucidele sunt cvasistocate în ficat și mușchi, sub formă de glicogen. Acest glicogen este util atunci când glicemia (nivelul glucidelor din sânge) scade sub 1 g.

Orice persoană are nevoie de glucide, fie că este vorba de un sedentar, fie că este vorba de un sportiv. Atunci când corpul nu-și primește rația de calorii din glucide, ne atenționează: ni se face foame și apare dorința de a mânca. Cel mai bine este să ne asigurăm aportul de glucide din alimente foarte pure, cum ar fi fructele, mierea sau cerealele, și nu din produse mult prelucrate și înducite cu zahăr. Excesul de glucide, dacă este însoțit de un exces de lipide, poate fi nefast.

GLUCIDELE ȘI ACTIVITATEA CEREBRALĂ

Glucidele furnizează energie tuturor celulelor, inclusiv celor ale creierului, care consumă cel mai mult.

Toate funcțiile sunt dependente de diferiți neuromediatorii, secretați în creier, și care transmit informațiile tuturor celulelor ce compun sistemul nervos.





SEROTONINA

Activitatea psihică, umorul, somnul, sațietatea sunt influențate de un neuromediator, numit **serotonină**. Acesta este fabricat în creier, pornind de la un aminoacid, triptofanul. Pentru a ajunge în creier, acesta are nevoie de ajutorul unui hormon: insulina, secretată de pancreas și care este absolut necesară utilizării glucozei de către celule. Pancreasul fabrică această insulină sub efectul glucidelor prezente în sânge; îndată ce alimentele cu glucide au ajuns în gură, apoi în intestin, celulele nervoase detectează prezența lor și „atenționează” pancreasul, care va reacționa instantaneu.

Astfel, indirect, glucidele sunt necesare secretării acestui neuromediator atât de important, ca serotonină. Aceasta explică, în parte, senzația de bine pe care o avem când mâncăm alimente dulci sau dificultatea de a adormi când cina nu este prea bogată în

glucide. Remediul bunicii, care constă în a bea o cană cu lapte bine îndulcit pentru a adormi, se dovedește a nu fi lipsit de fundament. Câteva fructe uscate, bogate în glucide vor avea același efect.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE CEREALELOR

Spectaculoasa elevare a nivelului de trai din cea de-a doua jumătate a secolului XX a avut, printre altele, două consecințe:

1. o scădere a consumului de produse cerealiere;
2. o creștere a frecvenței maladiilor numite „de civilizație”: cancer, obezitate, diabet, hipertensiune, hipercolesterolemie, boli cardiovasculare.

Explicația este simplă:

Cheltuielile energetice cotidiene n-au încetat să scadă, în urma modernizării și mecanizării. Exercițiul fizic a devenit o activitate anexă și de timp liber.

În paralel, alimentația s-a modificat. S-a renunțat la vechile alimente – pâine integrală, cereale – simple și ieftine, și care i-au hrănit pe strămoșii noștri timp de secole. Ele au fost înlocuite de altele, mai scumpe, mai gustoase și care au devenit accesibile tuturor (cărnurile, mezelurile, brânzeturile). Astfel că, la sfârșitul secolului al XIX-lea, 73% din proteinele consumate în țările



occidentale proveneau din vegetale, pe când în 1985, ele nu depășeau mai mult de 28%. Or, alimentele care conțin proteine vegetale, cum ar fi cerealele, nu conțin sau conțin prea puține lipide, în timp ce acelea care ne furnizează proteine animale sunt bogate și în astfel de substanțe, ceea ce le face greu de digerat.

Printre altele, industria agroalimentară a inundat piața cu o multitudine de produse sofisticate foarte dulci sau/și foarte grase, cu un conținut redus în glucide complexe și fibre, accentuând astfel dezechilibrul produs de viața modernă. Cu toate acestea, în țările foarte dezvoltate, care suportă consecințele imprudenței lor (bolile numite „de civilizație” plătite scump în bani și vieți umane), tendințele par a se inversa. Nutriționiștii și dieteticienii recomandă consumul de pâine integrală, ca în trecut, și o alimentație naturistă.

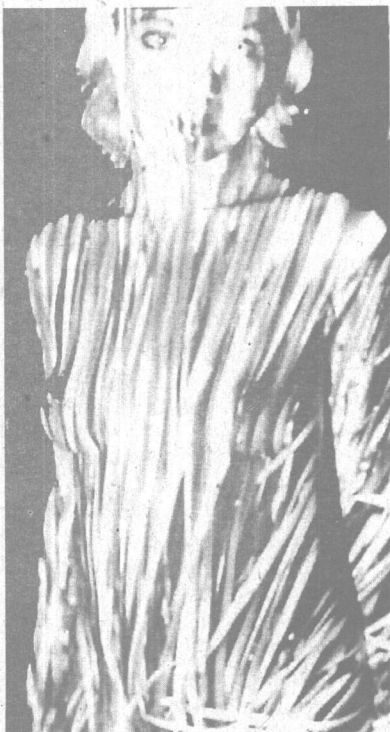
Aceștia au observat că, pe lângă faptul că cerealele sunt o sursă bogată în substanțe necesare organismului, ele conțin anumiți constituenți ce ajută la menținerea stării de sănătate și chiar la vindecarea anumitor boli. Astfel, dr. Rosemary K. Newman, doctor în științe la Universitatea statului Montana, a descoperit că orzul și ovăzul, spre exemplu, au un puternic efect anticolesterolemiant, datorită beta-glicanilor solubili din structura lor.

De asemenea, porumbul conține anumite substanțe ce reduc riscul de cardiopatii și carii dentare.

Foarte important este faptul că, în urma studiilor, s-a constatat că cerealele conțin inhibitori de proteaze și antioxidanți, cu rolul de a inactiva substanțele carcinogene. Adepții regimurilor naturiste chiar au obținut anumite rezultate în tratarea unor boli canceroase, recomandând o alimentație bazată numai pe cereale (ex: regimul *Oshawa*).

Cancerul, alături de maladiile inimii și tulburările mintale, este una dintre cele mai devastatoare boli ale secolului. Cancerul este cu precădere o boală extrem yin (-), de aceea este cu puțință a fi tratat respectând principiile despre care am vorbit în această lucrare, apelând la o alimentație puternic purificatoare și extrem yang (+). Iar în acest sens ajută foarte mult regimul nr. 7 al dr. Oshawa, acest regim fiind bazat exclusiv pe cereale.

Despre virtuțile terapeutice și despre alte secrete ale cerealelor vom vorbi în rândurile ce urmează.





GRÂUL

(*TRITICUM AESTIVUM*,
sin. *TRITICUM SATIVUM*,
sin. *TRITICUM VULGARE*,
fam. *GRAMINEAE*)



Grâul ocupă cele mai mari suprafețe din agricultură, producția anuală a acestor terenuri situându-se la aproximativ 450-470000000 tone. El este cunoscut încă din neolitic, originea sa aflându-se în Asia Centrală, Asia Mică, Bazinul Mediteranean și Etiopia.

Stând la originea a numeroase produse derivate (făină, griș), el a căpătat rapid întâietate asupra celorlalte cereale, mai dificil de utilizat în scopuri de panificație. În țările industrializate, în secolul al XIX-lea, urbanizarea a provocat utilizarea aproape exclusivă a grâului, pentru fabricarea pâinii. Din 1915, consumul grâului în alimentația omului s-a diminuat constant, simultan cu scăderea consumului de pâine. În anul 1925 consumul de pâine era de 400 g/zi, în timp ce în anul 1982 el scăzuse la numai 170 g/zi.

Astăzi sunt cunoscute două specii de grâu:

• **Grâul comun** sau **grâul moale** (fam. *Gramineae*, *Triticum aestivum*, ssp. *vulgare*) – specia cea mai răspândită în culturi, numit în general grâul de pâine, este cunoscut la noi în țară sub mai multe denumiri: *grâu cârnău*, *grâu de primăvară*, *grâu de toamnă*, *grâu alb*, *grâu rusesc* ș.a.

• A doua specie este **grâul tare** (*Triticum durum*, fam. *Poaceae*), numit la noi *arnăuț*, *ghircă*, *grâu turcesc*, este utilizat sub formă de griș și pentru fabricarea pastelor alimentare.



Totuși, ambele tipuri de grâu, ca majoritatea cerealelor, sunt lipsite de un aminoacid esențial (lizina) și, ca urmare, orice produs obținut din grâu va avea această carență.

AMINOACIZII

Aminoacizii sunt constituenții de bază ai proteinelor. În organismul uman sunt 20 de aminoacizi fundamentali care se găsesc în toate proteinele. Cei mai mulți dintre ei se pot forma unii din alții: când unul din ei lipsește, din diverse motive, organismul îl fabrică dintr-o parte a altui aminoacid, ce este disponibil.

Totuși există 9 (după unii autori ar fi în număr de 11) aminoacizi, numiți „aminoacizi esențiali”, care nu pot fi produși de organism, ei fiind indispensabili unei funcționări corecte a organismului. Singura modalitate de a-i introduce în corp este hrana. Pentru ca sinteza proteinelor să poată avea loc într-o celulă, este necesar ca toți aminoacizii să fie prezenți în același timp. Dacă unul dintre aminoacizii indispensabili este absent, întreaga sinteză a proteinelor ce necesită acest aminoacid nu va avea loc, deoarece corpul nu știe să stocheze aminoacizii, nici proteinele. Dacă unul dintre aminoacizi este deficitar, va exista o carență pentru sinteza de proteine, producându-se dezechilibre mari în organism.

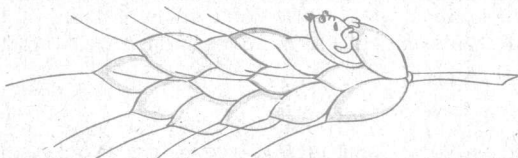
Acești aminoacizi esențiali sunt *valina, leucina, izoleucina, treonina, fenilalanina, lizina, metionina, triptofanul și histidina* (după alți autori, ar mai fi *cisteina și tirozina*).

În cazul nostru, cerealele au o deficiență de lizină și metionină. Acești aminoacizi se găsesc din abundență în produsele lactate, dar și în legume și fructe. De aceea, este bine să combinăm într-un mod cât mai armonios posibil aceste alimente.

Vă oferim tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe existente la 100 g grâu și diferite sortimente de produse obținute din grâu:

GRÂU COMPLET

VITAMINE	beta-carotene		20	µg
	total carotenoizi		20	µg
	vitamina B ₁		459	µg
	vitamina B ₂		107	µg
	vitamina B ₃		5,10	mg
	vitamina B ₅		1,18	mg
	vitamina B ₆		269	µg
	vitamina B ₈		6	µg
	vitamina B ₉		87	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	1	mg
beta-tocoferol		380	µg	
total tocoferoli		4,05	mg	
AMINOACIZI	alanina		510	mg
	arginina		620	mg
	acid aspartic		700	mg
	cistina		290	mg
	acid glutamic		4,08	g



AMINOACIZI	glicina	720	mg
	histidina	280	mg
	izoleucina	540	mg
	leucina	920	mg
	lizina	380	mg
	metionina	220	mg
	fenilalanina	640	mg
	prolina	1,56	g
	serina	710	mg
	treonina	430	mg
	triptofan	150	mg
	tirosina	410	mg
	valina	620	mg
AMINOACIZI	acid palmitic	390	mg
ACIZI GRAȘI	acid stearic	29	mg
	acid palmitoleic	29	mg
	acid oleic	280	mg
	acid linoleic	1,10	g
	acid linolenic	76	mg
CARBOHIDRAȚI	fructoză	42	mg
	sucroză	600	mg
	amidon	58,16	g
	celuloză	2,8	g
	acid poliuronic	380	mg
	acid fitic	990	mg
	total purine	50,75	mg
PURINE	adenină	20	mg
	guanină	24	mg
FOSFOLIPIDE	total fosfolipide	711	mg
	fosfatidilcolina	472	mg
	fosfatidiletanolamina	75	mg
	fosfatidilinozitol	51	mg
STEROLI	total steroli	69	mg
	beta-sitosterol	40	mg
MINERALE	sodiu	8,01	mg
	potasiu	381	mg
	magneziu	128	mg
	calciu	38,36	mg
	mangan	3,67	mg



MINERALE	fier	3,31	mg
	cobalt	2	μg
	cupru	459	μg
	zinc	2,69	mg
	nichel	34	μg
	crom	3	μg
	molibden	40	μg
	fosfor	341	mg
	clor	55	mg
	fluor	90	μg
	iod	600	ng
	bor	463	μg
	seleniu	3,35	μg
	silicon	8	mg





TĂRÂTE DE GRÂU

	beta-caroten		5,5	µg
	caroten total		5,5	µg
	vitamina B ₁		650	µg
	vitamina B ₂		510	µg
	vitamina B ₃		17,7	mg
	vitamina B ₅		2,5	mg
	vitamina B ₆		729	µg
	vitamina B ₈		44	µg
	vitamina B ₉		195	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol		1,61
beta-tocoferol		827	µg	
total tocoferoli		9,53	mg	
AMINOACIZI	alanina		1,07	g
	arginina		1,23	g
	acid aspartic		1,46	g
	cistina		390	mg
	acid glutamic		3,59	g
	glicina		1,32	g
	histidina		440	mg
	izoleucina		770	mg
	leucina		1,12	g
	lizina		720	mg
	metionina		250	mg
	fenilalanina		650	mg
	prolina		1,14	g
	serina		900	mg
	treonina		590	mg
triptofan		250	mg	
tirosina		460	mg	
valina		880	mg	
ACIZI GRAȘI	acid miristic		10	mg
	acid palmitic		690	mg
	acid stearic		40	mg
	acid palmitoleic		20	mg
	acid oleic		710	mg
	acid linoleic		2,2	g
	acid linolenic		160	mg
CARBOHIDRAȚI	glucoză		90	mg
	fructoză		50	mg
	sucroză		1,75	g
	maltoză		30	mg
	amidon		13,43	g
	celuloză		9	g
	acid fitic		3,61	g



MINERALE	STEROLI	total steroli	121	mg
		sodiu	2	mg
		potasiu	1,39	g
		magneziu	590	mg
		calciu	43	mg
		mangan	3,7	mg
		fier	3,58	mg
		cupru	1,55	mg
		zinc	13,3	mg
		crom	5	μg
		fosfor	1,29	g

ZEAMĂ DE TĂRÂȚE DE GRÂU

7 linguri de țărâțe se lasă peste noapte într-un litru de apă. Apoi se strecoară printr-un tifon. Zeama rezultată este foarte bogată în vitamine din complexul B. Este foarte indicată în stări de oboseală prelungită, surmenaj, perioade de examene pentru studenți și diverse boli, pentru refacerea organismului. Cantitatea rezultată se bea în cursul unei zile de către o persoană. Se poate adăuga, după dorință, și puțin suc de lămâie și miere.



PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE GRÂULUI:

Acțiuni:

antidiuretic (semințele), antiinflamator (rădăcina), antimicrobian (rădăcina), diuretic (rădăcina), emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general.

Indicații:

AFECTIUNI CARENȚIALE

➤ Demineralizare

AFECTIUNI

CHIRURGICALE

➤ Abces

AFECTIUNI DERMATO-

VENERICE

➤ Afecțiuni dermatologice (în general)

➤ Acnee

➤ Eritem

➤ Erizipel

➤ Furuncul (furunculoză)

➤ Impetigo

➤ Infecții cutanate purulente (în general)

➤ Intertrigo

➤ Iritații cutanate

➤ Panarițiu

➤ Prurit

➤ Scabie

➤ Sensibilitatea pielii la femeile isterice

AFECTIUNI ENDOCRINE

➤ Afecțiuni endocrine (în general)

AFECTIUNI

HEMATOLOGICE

➤ Anemie

AFECTIUNI MALIGNE

➤ Cancer (în general)

AFECTIUNI METABOLICE

➤ Diabet zaharat

➤ Obezitate

AFECTIUNI

NEUROLOGICE

➤ Afecțiuni neuro-musculare

➤ Afecțiuni neurologice (în general)

➤ Afecțiuni ale sistemului nervos vegetativ

ALERGII

➤ Urticarie

APARAT CARDIOVASCULAR

➤ Afecțiuni cardiace (în general)

➤ Ateroscleroză

APARAT DIGESTIV

➤ Afecțiuni digestive (în general)





- Afecțiuni hepatice
- Litiază biliară
- Colită (colită membranoasă etc.)

- Constipație cronică
- Diaree
- Dispepsie
- Dureri epigastrice
- Hemoroizi
- Meteorism

APARAT GENITAL

- Adenom de prostată
- Fibrom uterin
- Impotență sexuală
- Prostatită
- Sterilitate

APARAT RESPIRATOR

- Tuse

APARAT URINAR

- Afecțiuni renale (în general)
- Cistită
- Infecții urinare (în general)

- Pielită
- Retenție urinară

BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

- Antrax
- Difterie
- Dizenterie
- Febră tifoidă
- Viroză respiratorie
- Tuberculoză

INTOXICAȚII ȘI AGENȚI DE MEDIU

- Arsuri

ORL

- Laringită

PEDIATRIE

- Rahitism

PSIHIATRIE

- Depresie psihică
- Nevroză
- Psihastenie

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI LĂUZIE

- Alăptare
- Sarcină

SISTEM MUSCULAR

- Afecțiuni neuro-musculare

SISTEM OSTEO-ARTICULAR

- Entorsă
- Reumatism

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

- Asfixie prin înecare cu apă

- Astenie fizică
- Dureri retosternale
- Escoriații
- Febră

- Insomnie

- Tenesme

- Tumefacții

ALTE INDICAȚII

- Afecțiuni degenerative

- Convalescență

- Creștere

- Îngrijirea părului

UZ INTERN

➤ Pulberea de tărațe de grâu, câte 1–2 linguri, se poate adăuga în mâncare, în caz de *anemie*, *colită*, *constipație*.

➤ În caz de constipație se poate folosi următorul amestec *laxativ*: tărațe de grâu, frunze de siminichie, volbură, în părți egale, administrat sublingual, câte 2 g în 2 doze, seara, la un interval de 2 ore.

➤ Maceratul preparat dintr-un pumn de tărațe la 1 litru apă de izvor sau apă minerală se recomandă în caz de *tuse*, *viroză respiratorie rebelă*, *febră*. Dacă se adaugă 3-4 gălbenușuri crude (se administrează 200-250 ml la 4-5 ore) este foarte eficace în caz de *dizenterie* persistentă și *tenesme*.

➤ În caz de *constipație cronică* la *copii* și *bătrâni* se recomandă macerat preparat din tărațe de grâu, 2 linguri la 500 ml apă; se îndulcește ușor și se servește ca o mâncare (la copiii mici) sau ca desert, după masă. Este un foarte bun *laxativ*.

➤ În caz de *impotență sexuală* se recomandă apă de tărațe, 1 lingură/cană, 3 cani pe zi.

➤ În caz de *prostatită* și *adenom de prostată*, precum și în caz de *retenție urinară* se administrează apă de grâu, preparată astfel: 250 g grâu măcinat se macerează timp de 12 ore într-un vas de sticlă, apoi se strecoară. În criză, se administrează 150 ml dimineața pe stomacul gol, timp de 3 zile. În cazuri



cronice se face o cură de 3 săptămâni, de 2 ori pe an, administrându-se 100 ml apă de grâu dimineata, pe stomacul gol.

Se recomandă boabele încolțite: se pune la încolțit pe vată sau pe sugativă umedă o mână de boabe de grâu. Se lasă la temperatura camerei 1-2 zile. Când colții au o lungime de 2-3 mm, se pun la uscat. Se iau zilnic 2-3 lingurițe. Este un bun *tonic general* pentru copii și bătrâni, precum și un bun *sedativ*. Se dă și la *convalescenți, femei lăuze și care alăptează, rahitici*, în caz de *anemie, tuberculoză*.

În caz de *insomnie* se pot consuma: musli din caise tăiate (sau mere, piersici, pere) în amestec cu grâu încolțit, fulgi de ovăz, lapte și miere naturală.

Grâul încolțit este recomandat și în caz de *impotență sexuală*, 2-3 linguri/zi.

Altă metodă de preparare a grâului încolțit: se spală grâul și se pune într-un recipient cu apă caldă. Se lasă 24 ore, se clătește și se pune într-o farfurie adâncă, avându-se grijă să fie menținut mereu umed. Se clătește în fiecare zi. Grâul va germina (apare un mic punct alb în 2 zile, vara, și cel mult în patru zile, iarna). Grâul încolțit nu se păstrează, ci se prepară în fiecare zi. Se iau câte 2-3 lingurițe/zi, mestecate bine. Cura nu trebuie să depășească 15-20 zile la fiecare 2-3 luni. Nu se recomandă celor *hipertensivi*!

Se recomandă amestecul din 100 g grâu încolțit, trecut prin mașina de măcinat, 25 g miere naturală, 25 g nuci (sau ulei de măsline pentru *hepatici și biliari*) și 500 g fructe, pentru o masă.

Tărâțele, câte 1 lingură, eventual amestecate cu puțină miere naturală, luate în timpul meselor, se recomandă contra *constipației și colitelor*. Au rol în prevenirea *cancerului de colon*.

În caz de *obezitate* se recomandă înlocuirea totală a grâului preparat (pâine, paste făinoase etc.) cu grâu încolțit sau terci de cereale.

În caz de *laringită* se recomandă 3 linguri tărâțe la 1 litru apă de izvor sau apă minerală. Se macerează 10-12 ore, apoi se strecoară, se adaugă 3 linguri de miere naturală. Remediu vindecă *laringita* într-o singură zi. Maceratul se consumă în 5-6 prize.

În caz de *rahitism* se recomandă apă de tărâțe. Se beau 2-4 căni pe zi.

UZ EXTERN

În caz de *fibrom uterin* se recomandă cataplasme calde cu tărâțe de grâu. Se umezesc tărâțele de grâu cu puțină apă caldă și se aplică pe abdomen. Efectul este amplificat dacă se adaugă 10 g iederă și 10 g cimișir (pulbere).

Pe *plăgile de erizipel și escoriații, abces, arsuri* se pun cataplasme preparate cu făină și apă de izvor sau apă minerală, schimbându-se periodic.

În caz de *panarițiu, abces, plăgi* se pot pune local cataplasme cu semințe de grâu măcinate, înmuiate cu apă de izvor sau apă minerală, cu lapte sau cu macerat de nalbă ori de semințe de in.

Se aplică săculeți cu tărâțe încălzite, pe locuri *dureroase*, pe *articulațiile*



reumatice, în caz de *junghiuri*, *dureri de stomac*, *colică*, în caz de *asfixie* prin înecare cu apă, pentru a readuce la normal circulația sangvină. Săculeții se schimbă cât mai des.

• Pentru femei, pentru a preveni *mătreaua* și a grăbi *creșterea părului*, prevenind *căderea* lui, se recomandă macerat preparat din *tărâțe de grâu*: 150 g la 500 ml apă de izvor sau apă minerală. Se strecoară, și se adaugă în apa caldă cu care se va spăla părul (o treime din macerat pentru 1 litru de apă).

• Clismele cu macerat preparat din *tărâțe*, 100-200 g la 1 litru apă de izvor, bine strecurat, sunt *emoliente*.

• Se macerează 2 kg *tărâțe proaspete* în 5 litri apă de izvor sau apă minerală. Apoi se strecoară, și apa strecurată se introduce în apa de baie. Se recomandă în caz de *reumatism*.

• Grăunțele de grâu constituie un remediu eficient contra bolii *impetigo*. Se pune pe o tablă de fier înroșită în foc o mână de grăunțe de grâu, care după câteva secunde lasă un lichid, cu care se ung, de 2 ori pe zi, timp de câteva zile, zonele afectate.

Contraindicații

Ulcere și cancere gastrice, colite ulceroase și tuberculoase, cancer de intestin, apendicită, hemoragie digestivă, colecistită.

Diabeticii și obezii nu vor consuma mai mult de 150 g pâine pe zi, iar *sedentarii* nu vor consuma mai mult de 500 g pe zi.



GRÂUL MOALE (CÂRNĂU)

Producția mondială de grâu moale (cârnău) este în creștere constantă, principalele țări exportatoare fiind SUA, Canada, Australia și Argentina. Franța este una dintre primele exportatoare de făină.

Grâul, care nu este o cereală tipic africană, reprezintă 74% din importurile de cereale în Africa; aceasta vine din faptul că ajutorul alimentar (furnizat de țările industrializate) a generat obișnuința utilizării acestei cereale.

Din grâu moale se obțin: făină pentru pâine, germenii de grâu și bulgurul (*granovit*). Făina albă este obținută prin măcinarea grâului și îndepărtarea tărâțelor (pericarp, germen, făină inferioară). Făina completă conține însă toate elementele grâului, mai puțin stratul exterior cel mai grosier. Ca urmare, făina completă este cu mult superioară din punct de vedere nutritiv făinii albe, deoarece conține toate mineralele, vitaminele, proteinele, glucidele și fibrele din sămânța de grâu; făina albă conține doar glucidele din miez.





Vă oferim tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe existente în diferite sortimente de făină de grâu (la 100 g):

FĂINĂ INTEGRALĂ (COMPLETĂ) DE GRÂU

VITAMINE	beta-carotene		5,3	µg
	total carotenoizi		5,3	µg
	vitamina B ₁		470	µg
	vitamina B ₂		170	µg
	vitamina B ₃		5	mg
	vitamina B ₅		1,2	mg
	vitamina B ₆		460	µg
	vitamina B ₈		8,3	µg
	vitamina B ₉		50	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol		1,6
beta-tocoferol		800	µg	
total tocoferoli		4,4	mg	
AMINOACIZI	alanina		490	mg
	arginina		600	mg
	acid aspartic		660	mg
	cistina		250	mg
	acid glutamic		3,75	g
	glicina		630	mg
	histidina		250	mg
	izoleucina		520	mg
	leucina		860	mg
	lizina		350	mg
	metionina		210	mg
	fenilalanina		590	mg
	prolina		1,57	g
	serina		740	mg
	treonina		390	mg
	triptofan		150	mg
	tirosina		370	mg
valina		600	mg	
CARBOHIDRAȚI	amidon		58,7	g
	celuloză		2,5	g
MINERALE	sodiu		2	mg
	potasiu		290	mg
	calciu		41	mg
	magneziu		3,35	mg
	fier		4,04	mg
	cupru		370	µg
	zinc		2,61	mg
	molibden		45	µg
	fosfor		372	mg
	bor		25	µg



FĂINĂ ALBĂ DE GRÂU

VITAMINE	vitamina B ₁	60	µg
	vitamina B ₂	30	µg
	vitamina B ₃	700	µg
	vitamina B ₅	210	µg
	vitamina B ₆	180	µg
	vitamina B ₈	1,5	µg
	vitamina B ₉	10	µg
AMINOACIZI	alanina	370	mg
	arginina	430	mg
	acid aspartic	480	mg
	cistina	240	mg
	acid glutamic	3,66	g
	glicina	420	mg
	histidina	220	mg
	izoleucina	460	mg
	leucina	820	mg
	lizina	240	mg
	metionina	170	mg
	fenilalanina	550	mg
	prolina	1,45	g
	serina	660	mg
	treonina	320	mg
	triptofan	120	mg
CARBOHIDRAȚI	tirosina	320	mg
	valina	490	mg
	glucoză	50	mg
	fructoză	20	mg
	sucroză	160	mg
MINERALE	amidon	70,6	g
	celuloză	600	mg
	sodiu	2	mg
	potasiu	108	mg
	calciu	15	mg
	magneziu	538	µg
	fier	1,54	mg
	cupru	170	µg
	zinc	1,05	mg
	molibden	45	µg
	fosfor	74	mg
	bor	59	µg



REȚETE PE BAZĂ DE GRÂU MOALE ȘI FĂINĂ DE GRÂU

DEJUNUL KOLLATH

Profesorul Kollath, dietetician și doctor în medicină, a descoperit metoda de a face grâul digerabil fără nici un fel de fierbere. Astfel, făina devine asimilabilă în întregime, iar prin adăugarea de fructe, se îmbunătățește gustul și crește mult valoarea alimentară a dejunului.

Modul de preparare:

În rețeta de bază, cantitățile de ingrediente pentru o porție obișnuită sunt: 30-40 g (2-3 linguri) de făină completă, proaspătă de grâu; 3-5 linguri de apă; 1-2 linguri de zeamă de lămâie proaspătă; 15-20 g fructe uscate, tăiate eventual în două; 100 g (aproximativ) de mere, rase în momentul folosirii, sau orice alte fructe foarte bine coapte, de sezon; 1 lingură de migdale, alune pisate sau nuci, la alegere. Seara se pun cele 30-40 g de făină proaspătă de grâu (pentru aceasta este necesară o rășniță electrică, ce poate transforma rapid grâul în făină completă) într-un vas special. La aceasta se adaugă 3-5 linguri de apă, dar niciodată lapte. Se amestecă până se omogenizează și se lasă la temperatura camerei (20°C) până a doua zi dimineața. Astfel, toată noaptea cerealele se vor umfla, devenind o pastă semifermă, în timp ce au loc transformări chimice de ordin fermentativ, cărora li se poate atribui o bună parte din valoarea dietetică a dejunului Kollath, precum și digestibilitatea sa. Într-un alt vas se pun totodată la înmuiat 15-20 g fructe uscate (smochine, stafide, curmale, prune uscate), tăiate în două dacă este cazul. A doua zi de dimineață, conținutul celor două vase se amestecă, folosindu-se totodată și apa pentru înmuierea fructelor uscate, și se adaugă în continuare cele 2 linguri de suc proaspăt de lămâie. Adăugăm apoi cele 100 g de mere rase sau pere, sau orice alte fructe de sezon, cât mai bine coapte, zdrobite: fragi, cireșe, căpșune, prune, piersici, caise etc. Se





Se adăugă apoi acest amestec cu nucile, migdalele sau alunele pisate. Pentru a crea o oarecare variație, se poate adăuga după dorință fie frișcă proaspătă, fie o lingură de miere. Astfel, o persoană va dispune de o porție completă. Merele vor fi rase chiar în momentul servirii, pentru a se evita oxidarea. În această direcție, este bine să se folosească o răzătoare inoxidabilă, deoarece pulpa mărului trebuie să rămână albă. Prin urmare, dejunul va fi siropos, dar nu lichid.

MIC DEJUN "CIP"

2 căni de grâu, 4 linguri nuci tăiate mărunț, 4 linguri miere, 4 mere (4 piersici mari, 4 pere sau 4 banane)

Grâul se alege și se pune la fiert în apă suficientă. Fierbe cam într-o oră și jumătate. Când este gata și s-a răcit, se alcătuiesc 4 porții.

Pentru o porție:

Pe o farfurie întinsă, se pune 1/4 din grâul fiert, împreună cu 2-3 linguri din zeama lăsată, se presară 1 lingură de nuci tăiate bucățele, se pune apoi miere după gust și deasupra, un fruct tăiat felii subțiri sau dat pe răzătoarea mare.

Se servește ca mic dejun, foarte consistent. Consumarea lui necesită ceva timp, pentru că trebuie mestecat foarte bine.

MIC DEJUN CU CEREALE

100 g grâu, 100 g orez, 100 g alte cereale (hrîșcă, orz, ovăz), 50 g stafide, 50 g nuci mărunțite, 2 linguri miere (opțional), 2 banane

Cerealele se aleg bine, se spală și se pun la fiert, cu excepția orezului, care se pune la fiert în ultimele 25 minute. De asemenea, dacă se folosește hrîșcă,





se pune la fiert o dată cu orezul. Grâul, orzul și ovăzul fierb în circa 60-90 minute. Se calculează timpul și se are în vedere ca orezul sau hrișca să se adauge la sfârșit. Se pune apă suficientă, pentru că va scădea la fiert. Când sunt gata, se oprește focul; dacă mai există zeamă, nu se aruncă.

Cerealele se fierb seara. Dimineața, când se consumă acest mic dejun, se pune în fiecare farfurie câte o porție de cereale, iar deasupra se presară stafidele, nucile mărunțite și bananele tăiate rondele. Se pot folosi și alte fructe, în funcție de sezon. Dacă fructele sunt foarte dulci, nu este nevoie de miere.

SALATĂ DE GRÂU

50 g grâu pus la înmuiat o noapte întreagă, sare, 6 linguri sos de shoyu², 1 ardei roșu tăiat mărunt, 50 g de stafide, 2 legături de frunze de țelină, tocate, 2 legături de pătrunjel, tocat

Scurgeți grâul, puneți-l într-un castron, acoperiți-l cu apă ușor sărată, puneți-l să dea în clocot, luați-l de pe foc și lăsați-l timp de 1-1½ oră; scurgeți-l bine. Amestecați-l cu sosul și lăsați-l la răcit. Incorporați și restul ingredientelor și apoi îl puteți servi.

MÂNCĂRURI

SUPĂ DE LEGUME

1 morcov, 3 cepe, 1 nap, praz, 2 linguri mari de făină completă, 2 linguri de ulei, puțină sare

Tăiați cepele în patru și celelalte legume în cubulețe; puneți-le într-o cratiță în care se află apă care fierbe. Apa are același volum ca al legumelor. Când dă în clocot, puneți sare și presărați cele două linguri de făină completă. În final se pun și cele două linguri de ulei. Dacă adăugați o lingură mare de pastă de susan, supa va fi mai gustoasă.

CHIFTELUȚE DIN CARTOFI

4 cartofi, 50 g telemea, 2 linguri făină integrală, verdeață (pătrunjel, mărar), 1 căpășănă usturoi, 1 linguriță boia de ardei dulce, 4 gălbenușuri, 1 albuș

Cartofii se curăță de coajă și se dau pe o răzătoare mică, de asemenea se rade și telemeaua. Usturoiul se pisează (dacă avem frunze verzi de usturoi, le tocăm foarte fin). Se toacă verdeața și se pun toate aceste ingrediente într-un castron. Separat, se bat ouăle cu făina și bolaua. Acest amestec se pune peste restul ingredientelor. Compoziția trebuie să fie bine legată. Punem tigaia pe foc și din compoziția respectivă luăm cu o lingură și punem în ulei. Rezultă chiftelele ovale, pe care le prăjim pe ambele părți, rumenindu-le frumos, fără să le ardem. Le prăjim la foc mic.

“KARINTOH” (STIL MINCIUNELE):

3 linguri mari de făină completă, 2 linguri de mălai, 1 lingură de fulgi de ovăz, 3 linguri mari de ulei și o linguriță de sare

Amestecați totul și adăugați puțină apă pentru a face o pastă (ca aluatul de tartă). Faceți turtițe pe care le prăjiți în ulei.

**SUFLEU DE VINETE**

2 vinete mijlocii, 6 căni lapte, 4 căni făină integrală, 6 ouă, 2 lingurițe sare, 1 linguriță de rozmarin

Vinetele se curăță de coajă și se taie în cuburi, apoi se fierb în apă cu sare timp de 5 minute. Se bat ouăle întregi, se amestecă cu lapte și se toarnă peste făina integrală. La urmă se pun vinetele fierte și mirodeniile (rozmarin), după gust. Compoziția se pune într-un vas rezistent la temperaturi ridicate, care se scufundă într-un alt vas cu apă. Se pune la cuptor la foc potrivit, timp de 45 de minute sau până când se întărește.

DROB DE LINTE

1 cană linte, 4 cepe mari, 10 căței usturoi, 2 linguri pastă de tomate sau 1 pahar suc de roșii, cimbru, 4 gălbenușuri, 2 linguri făină integrală, 2 linguri tărate de grâu, 3 linguri ulei, verdeață după gust

Lintea se pune la înmuiat 12 ore. După aceea se aruncă zeama, se clătește cu apă și se pune la fiert timp de o oră. Se scurge zeama și se pasează lintea cu mixerul sau se dă prin mașina de tocat și se lasă să se răcească. Între timp, cepele se toacă fin. Usturoiul se pisează într-un castron. Punem lintea pasată, ceapa călită³, usturoiul pisat, cimbrul (un vârf de cuțit, mărunțit bine), 1 linguriță sare, pasta de tomate sau sucul de roșii, făina, tăratele și verdeața tocată, amestecând bine toate ingredientele. Se adaugă cele 4 gălbenușuri bătute bine. Compoziția obținută se pune într-o tavă unsă cu ulei. Se pune la cuptor și se dă focul la mic. Se lasă o jumătate de oră.

COLȚUNAȘI CU CIUPERCI

200 g făină integrală și 100 g făină albă, 2 ouă, 2 linguri apă, sare
Umplutura: 200 g ciuperci, 1 ceapă mare tocată mărunt, 1 ou, sare

Din primele ingrediente se face un aluat ca pentru tăieței, un pic mai moale. Se întinde o foaie care se taie în pătrate de cca 5 cm. În mijlocul fiecăruia se așază câte o linguriță din următoarea compoziție: ciupercile, fierte și tocate, se amestecă cu făina, sarea și oul bătut bine. Fiecare pătrat cu umplutură se îndoaie astfel încât rezultă un triunghi care se presează bine pe margini, ca să se lipească aluatul. Colțunașii astfel obținuți se pun într-o oală, la fiert, în apă





clocotită cu puțină sare. Se fierb cca 20 minute. Când sunt gata, se scot cu spumiera, se așază pe un platou și se pune deasupra smântână. Se servește calzi.

PIZZA

100 g ulei, 1 gălbenuș (facultativ), 25 g drojdie, 100 g lapte, 1 vârf de cuțit sare, făină integrală cât cuprinde, 2 cepe mari, 2 gogoșari, 3 căței usturoi, 100 ml suc de roșii sau 3-roșii tăiate felii subțiri, 1 lingură sare, cimbru, 100 g cașcaval, 100 g ciuperci

Se dizolvă drojdia în puțin lapte cald. Se amestecă apoi cu gălbenușul, sarea, uleiul, restul de lapte și făină cât cuprinde. Rezultă o cocă elastică, ce se desprinde de pe mâini. Se întinde o foaie, care se pune într-o formă unsă cu ulei.

Se pregătesc apoi legumele: cepele, gogoșarii și eventual roșiile se taie felii foarte subțiri. Se adaugă usturoiul tocat foarte fin, cimbrul, ciupercile fierte bine și tocate mărunt. Se amestecă. Amestecul de legume se pune peste coca întinsă în vasul pentru cuptor. Se dă la cuptor 45-50 minute, la foc mic. Se pot folosi și alte legume: dovlecei, conopidă. Cu 15 minute înainte de a fi gata, se scoate pizza din cuptor și se presară peste ea cașcavalul ras pe răzătoarea mare. Se dă din nou la cuptor.

DESSERTURI

CURMALE „PRESĂRATE ÎN NISIP”

Aluatul: 75 g unt, o lingură de zahăr invertit¹, 125 g făină integrală, 75 g miez de nuci măcinate, un albuș de ou, 1 lingură de miez de nuci tăiate

Umplutura: 3 linguri cu suc de mere, 500 g mere decojite și rase, 125 g curmale tăiate, 1 linguriță cu scorțișoară, 150 ml frișcă bătută

Puneți în 50 ml frișcă, untul și zahărul, apoi adăugați făina și nucile măcinate. Frământați aluatul, împărțiți-l în două și faceți două discuri cu un diametru de 20 cm. Unul din aceste discuri acoperiți-l cu albuș de ou și presărați-l cu nucile tăiate. Puneți ambele discuri în cuptor la foc potrivit, timp de 10-15 minute și tăiați-l pe cel acoperit de nuci în 8 porții, în timp ce încă este cald. Lăsați-l la răcit. Într-o cratiță acoperită, puneți la foc mic sucul de mere cu merele timp de 7 minute, amestecând din când în când. Adăugați curmalele și scorțișoara, apoi acoperiți vasul și lăsați-l la răcit. Puneți acest amestec pe cel de-al doilea disc de aluat, acoperiți-l cu frișcă și deasupra puneți cele 8 triunghiuri.

TARTĂ DE MERE

175 g făină completă, 125 g făină cernută, 150 g unt, 3-4 linguri apă rece

Umplutura: 750 g mere decojite, scobite și tăiate în felii subțiri, 2 linguri zahăr invertit¹, 1 linguriță scorțișoară, 4 cuișoare, 50 g stafide

Pentru ornament: 1 lingură semințe de susan

Amestecați într-un castron făina cu untul. Când amestecul este un pic elastic, adăugați apa pentru a obține un aluat omogen. Frământați acest aluat și împărțiți-l în două. Luați o porție și puneți-o într-o tavă pentru tartă cu diametrul de 20 cm. Puneți deasupra lui în următoarea ordine: merele, zahărul,



mirodeniile și stafidele. Turnați puțină apă pe margini. Întindeți restul de aluat și puneți-l deasupra tartei. Presați bine marginile, faceți o gaură la mijloc și lăsați la frigider 20 de minute. Stropiți cu apă, presărați cu semințe de susan și puneți la cuptorul bine încins timp de 30-40 de minute.

PRĂJITURĂ CU PRUNE USCATE

125 g prune uscate, tăiate, 125 g smochine uscate, tăiate, 150 ml suc de mere, 100 ml miere lichidă, 100 ml ulei de porumb, 2 ouă bătute, 150 g făină integrală, 1 vârf de cuțit de sare, 1 linguriță scorțișoară, 1 linguriță nucșoară, 100 ml iaurt, 25 g nuci tăiate

Puneți prunele și smochinele într-o crăticioară împreună cu sucul de mere, acoperiți și lăsați să dea în clocot timp de 10 minute. Lăsați să se răcească. Adăugați și amestecați restul ingredientelor. Vărsați totul într-un vas cu margini înalte, cu diametrul de 20 cm și adăugați pe deasupra nucile. Puneți la cuptor, la foc moderat timp de 55 minute. Lăsați să se răcească 2 minute în vas, apoi răsturnați pe un platou și lăsați la răcit.

GOGOȘELE CU CAȘCAVAL

4 gălbenușuri, 100 g unt, 200 g făină integrală, 250 ml lapte, 150 g cașcaval

Se fierbe laptele. Când clocotește, se toarnă dintr-o dată toată făina, amestecând repede, până ce aluatul se desprinde de pereții vasului. Se adaugă imediat untul. Se lasă să se răcească puțin, apoi se amestecă cu cașcavalul ras și cu gălbenușurile, puse pe rând. Se omogenizează bine aluatul. Se formează cu lingurița gogoșele, care se coc în cuptorul încins, puse în tava neunsă. Când sunt coapte, se presară cu cașcaval ras și se servesc calde, cu diferite garnituri de legume.

"MARON-PIE":

450 g cremă de castane, 2 mere, 5 pahare făină completă, 6 linguri mari de ulei, 2 lingurițe cu sare, 1 linguriță scorțișoară, 1 ou

Preparați aluat de tartă cu făină, ulei și sare și puneți-l într-o tavă, întinzându-l pe pereții tăvii; se taie merele în bucăți mici. Amestecați o lingură de făină cu 5 linguri de apă, și cu puțină sare. Adăugați apoi crema de castane și bucățile de mere. Acest amestec se întinde peste aluat, după care se presară totul cu scorțișoară. Se acoperă cu aluatul de pe margini; se unge cu gălbenuș și se bagă la cuptor.



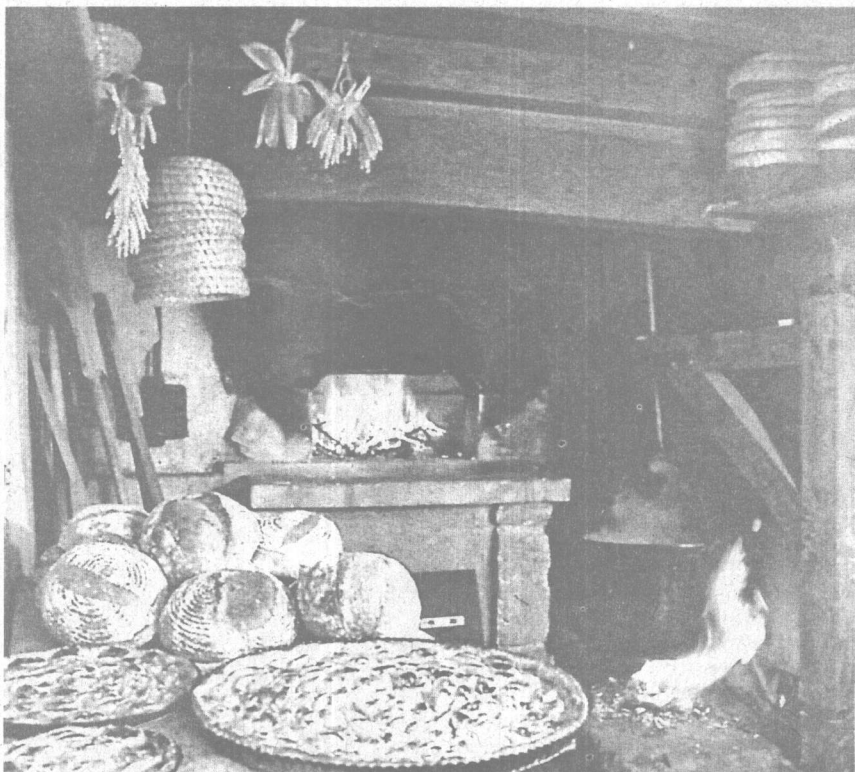


PÂINEA

Pâinea, aliment cunoscut de mult timp, făcut din făină, apă și sare, simbolizează ofranda și destinul. Până la începutul secolului XX a stat la baza alimentației; prezența sa pe masă nu reprezenta opulența, ci doar satisfacerea foamei. Deceniile de foame au transformat-o într-un aliment prețios și respectat. În acea vreme, era de neconceput ca pâinea să fie aruncată, chiar dacă era uscată. În 1936, în Franța, consumul de pâine era de aproximativ 350 g/zi pe cap de locuitor, iar azi se situează în jur de 180 g/zi.

Dispariția pâinii bune

Odată cu evoluția alimentației, pâinea a pierdut din semnificația sa, dar și din calitate, în ciuda industrializării și perfecționării continue a masei de grâu. De-a lungul secolelor, săracilor le era permis să consume pâine neagră, cea albă fiind rezervată familiilor nobile. Când pâinea albă a devenit un produs de fabrică, ea și-a pierdut din calitățile gustative, iar timpul ei de conservare a scăzut foarte mult.





GLUTENUL

Glutenul este o proteină complexă, alcătuită la rândul ei din alte două proteine: gliadină și glutelină. El se găsește în anumite cereale, cum ar fi: grâul, orzul, ovăzul și secara. Orezul și porumbul nu conțin gluten, de aceea nu se poate obține pâine din aceste cereale.

El este folosit în industria de panificație și pentru îmbunătățirea aspectului pâinii, deoarece permite unui aluat să crească.

În combinație cu apa, glutenul devine elastic, de culoare bej-deschis și cu aspect specific la pipăit. Sub această formă este numit „gluten crud”.

În industrie, după obținerea glutenului crud, acesta este uscat la temperaturi joase și apoi măcinat, rezultând pulberea de gluten, care este transparentă și fără gust și conține 80% proteine. Conținutul în lipide este de 1,5 - 3%, iar în glucide reziduale, mai puțin de 5%; ca și grâul, glutenul este deficitar în lizină.

Pâinea poate fi îmbogățită cu gluten până la un conținut de 20%, reducând totodată conținutul de glucide. Această pâine specială este utilizată de către diabetici. Pâinea cu adaos de gluten are o textură destul de elastică, ceea ce limitează absorbția sa. Există, de asemenea, biscuiți cu adaos de gluten (20-30%) și chiar franzelute (40%).

Macrobioticienii numesc glutenul *seitan* și recomandă consumarea lui sub diferite forme, de exemplu *tempura* - un soi de clătite prăjite în profunzime.

În 1898, în SUA, doctorul John Harvey Kellong a creat un produs de substituție a cărnii, denumit „meat analog” (asemănător cu carnea), un produs bazat pe gluten din grâu. Acesta nu a avut însă succesul scontat. Dar, în anul 1955, apăreau, tot în SUA, produsele fără carne, pe bază de proteine din soia, drojdie și gluten din grâu. Aceste produse erau destinate vegetarienilor și acelor persoane care, din motive medicale sau religioase, nu consumau carne.

Glutenul conține acid glutamic, folosit sub forma glutamatului de sodiu, pentru a da gust alimentelor. El este utilizat mai ales în bucătăria chinezească. Glutamatul de sodiu poate fi obținut și sintetic. Totuși, acesta are și efecte negative.

Intoleranța la gluten

Glutenul este o cauză de intoleranță alimentară periodică, cunoscută și sub numele de celiakie, când intestinul nu este capabil, în absența enzimelor necesare, să transforme și să absoarbă proteinele. Această boală celiacă, ce afectează mai cu seamă copiii, se manifestă prin scaune voluminoase și uleioase, abdomen umflat și dureros. Netratarea





conduce în timp la denutriție și întârziere în creștere. Singura terapie este excluderea din alimentație a oricărui produs care conține gluten.

Pentru a evita riscul declanșării intoleranței, făinile și alimentele industriale destinate copiilor sunt fără gluten. De asemenea, există și produse dietetice (pâine, biscuiți), fără gluten. Toate alimentele industriale care înainte conțineau amidon (utilizat ca liant) acum încorporează în compoziția lor gluten: brânzeturi pentru tartinat, mezeluri, sosuri, ciorbe etc. Prezența sa nu este mereu menționată pe etichetă, dar toate persoanele care suferă de boala celiacă posedă, în principiu, o listă de alimente care le sunt interzise.

GLUTAMATUL DE SODIU (GLUTAMAT MONOSODIC – GMS – E 621)

GMS este sarea cristalină a acidului glutamic și a fost identificat prima dată în cantități mari la algele marine (*Laminaria japonica*) ce se adaugă de mult timp în specialitățile culinare japoneze.

Produsul sintetic (E621) intră în categoria corectorilor de gust și are rolul de a spori și de a uniformiza gustul sau aroma în întreaga compoziție a produsului.

Alte denumiri sub care se poate ascunde GMS sunt: proteina texturată, caragenan, condimente, bulion.

El este adăugat în produsele alimentare care au nevoie de o îmbunătățire considerabilă a gustului, deși, singular, nu are o savoare anume. GMS se obține în urma unui proces de fermentație a amidonului, a melasei și a zahărului obținut din trestia de zahăr sau din sfeclă. O anumită parte a populației este sensibilă la acțiunea glutamatului monosodic și dezvoltă un complex de simptome, dintre care amintim: amețeală, dureri de cap, agitație, confuzie mentală, modificări de comportament (în special la tineri și la copii), depresie, tuiuri în urechi, greață, vomă, diaree, dificultăți respiratorii, tulburări gastrice, astm, ulceratii ale pielii. Reacțiile pot apărea imediat sau după 48 de ore de la ingestie. Produsele alimentare care conțin glutamat monosodic pur menționează pe etichetă prezența lui.

El există în mod natural în carne, lapte, tomate și în unele plante; se folosește la supe instant, bulion, cipsuri, diverse arome și condimente combinate, sucuri din carne, specialități din carne preparate sau afumate, mezeluri din carne de porc, sosuri, pentru corectarea gusturilor sărat, dulce, acru și amar, este foarte mult folosit în bucătăria japoneză și chinezească (unele preparate conțin cantitățile record de 5 până la 10 g de GMS); 20 de procente din producția de GMS sunt folosite în hoteluri și restaurante. Se folosește de asemenea pentru a spori aroma tutunului, iar în domeniul medical se folosește pentru a trata coma hepatică; în industria alimentară, se folosește în formă modificată genetic.

Eventualele reacții adverse

Reacții alergice, dureri de cap și de gât, amețeală, senzație de explozie la nivelul gâtului și antebrățului, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială; reacțiile alergice care apar pot contribui la tulburări neurologice grave, cum sunt sindromul Alzheimer și boala Parkinson. Se pare că blocarea vitaminei B₆ și a calciului contribuie la declanșarea simptomelor specifice lui E621. În urma acestor informații, mulți producători au renunțat la folosirea lui E621 în preparatele pentru copii.





FABRICAREA PÂINII

În urmă cu 6000 de ani, egiptenii au pus la punct modul de preparare a pâinii. Ei au descoperit că, adăugând drojdie în aluatul de pâine, aceasta devine mai pufoasă, datorită faptului că drojdia fermentează, producând gaz carbonic.

Calitatea pâinii depinde de buna realizare a celor 3 operații necesare pentru fabricarea sa.

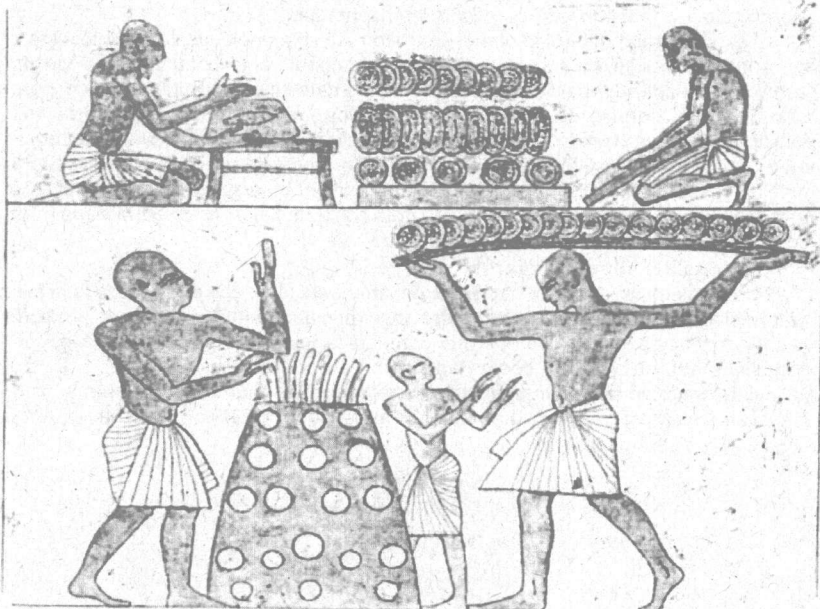
1. Frământarea

În primul rând: făina, apa, sarea și drojdia de panificație sau drojdia tradițională sunt amestecate într-un malaxor. Proporțiile sunt, în general: la 100 kg de făină - 60 litri apă, 2 kg drojdie și 2 kg sare. Legal, se pot adăuga: acid ascorbic (un antioxidant E300: 0,03% maxim), făină de bob (maxim 2%), făină de soia (8% maxim), lecitină (0,3% maxim).

Frământarea permite diferitelor granule de proteine să se hidrateze, rezultând astfel o structură coerentă, ce nu permite scăparea gazului produs prin fermentarea sa. Cu cât frământatul este mai lent, cu atât aluatul fermentează mai bine.

2. Dospirea

Odată frământat, aluatul poate fi repus în albie, pentru „a se trezi”. Dospirea lui este generată de reținerea „gazului carbonic” produs de drojdie, plecând de la glucidele prezente. Această reținere este permisă de structura particulară a glutenului.





Atunci când prima fermentare este terminată, aluatul este cântărit și împărțit în bucăți, care sunt lăsate la crescut. Înainte de a fi băgat în cuptor, aceste bucăți de aluat sunt crestate pe deasupra, cu o lamă („semnătura”).

3. Coacerea

Are loc în cuptoare etajate sau la cuptor cu rotativă, cuptoare încălzite cu gaz sau electrice, rareori pe vatră. La scoaterea din cuptor, pâinile trebuie păstrate mai mult timp la temperatura ambiantă.

CUM SĂ RECUNOAȘTEM O PÂINE BUNĂ

Pâinea coaptă la vatră nu este obligatoriu mai bună decât cea obișnuită. Calitatea depinde în mod esențial de făina utilizată, de frământat și de timpii de repaus. În fabricile de pâine, frământatul și fermentația sunt accelerate considerabil. Frământarea intensivă dă un aluat care crește mai rapid, dar pâinea rezultată se usucă foarte repede. Majaua, adăugată în locul drojdiei obișnuite (a cărei utilizare cere mai mult timp), scade, de asemenea, din calitate. Aluatul este modelat și apoi copt. La francezi, după modelare, aluatul este congelat și distribuit la punctele de vânzare (acestea nu mai au dreptul să se numească brutării), unde este copt.

O pâine bună se recunoaște după coajă, care trebuie să fie fină și crocantă. Dacă aceasta se dezlipește, atunci avem de-a face cu o pâine care, pentru a fi menținută proaspătă, a fost congelată după coacere. O altă caracteristică este aceea că miezul trebuie să fie moale, cu alveole mari și să aibă un miros plăcut, specific pâinii proaspete.

Brutarii, din ce în ce mai numeroși, preocupați de lupta împotriva industrializării și pentru a-și apăra profesia, produc pâine după metode tradiționale. Morarii adaugă în amestec făini selecționate, gata de a fi preparate. Normele de frământat și fermentare le sunt însă impuse.

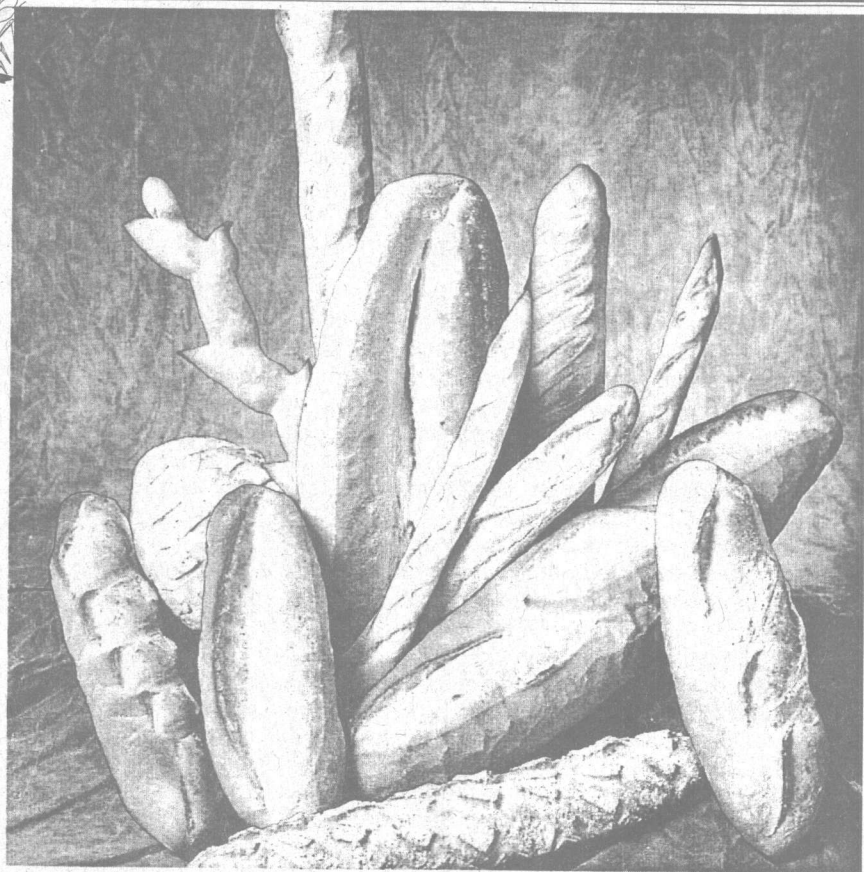
Trebuie recunoscut că pâinile făcute în fabrică (feliate, ambalate, prăjite, cu tărâțe, complete) sunt foarte practice. Dar gustul lor nu poate fi comparat cu cel al pâinii făcute de un maestru brutar. O pâine trebuie să fie fragedă între 15 și 24 de ore. Pentru a-i păstra frăgezimea, o puteți înveli într-un prosop curat de bucătărie sau puneți-o într-un sac special, de pânză.

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE PÂINII

PÂINEA – O IMPORTANTĂ SURSĂ DE GLUCIDE

Scoasă din alimentație sau doar consumată în cantități mici ori din când în când (dar întotdeauna cu un sentiment de culpabilitate), pâinea nu și-a reluat locul care i-a fost redat de nutriționiști.

Restrângând consumul de pâine, echilibrul alimentar este realmente pus în pericol, pentru că pâinea conține 55-58% glucide și este practic imposibil să satisfacem nevoile în calorii glucidice ale organismului fără să o folosim. Printre altele, ea conține 8% proteine.



UN ALIMENT „SLAB”

Pâinea este un aliment ce conține doar 1% lipide. Ea nu poate deci să îngrase precum alimentele cu care este consumată cel mai frecvent: unt, sosuri, pateuri și alte alimente grase. Pâinea albă nu conține practic multe vitamine din grupul B, în timp ce pâinea completă conține (B_1 : 0,3 mg; B_2 : 0,15 mg; B_6 : 0,1 mg; niacină: 3,3 mg; B_9 : 25 μ g), Pâinea neagră, de altfel, este mai bogată și în săruri minerale, (1,7 mg de fier, față de 0,7 mg dintr-o pâine albă), și în fibre (8%, în funcție de gradul de cernere al făinii), necesare unui bun tranzit intestinal.

Totuși, fiți atenți atunci când vreți să cumpărați pâine integrală, deoarece în ultimul timp tot mai mulți producători de pâine folosesc amestecuri de făină albă și țărățe în loc de făină integrală.



PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE PÂINII

Deoarece contribuie la menținerea echilibrului alimentăr prin aportul său de glucide, pâinea trebuie păstrată în alimentație. Dacă veți mânca suficientă pâine, apetitul dumneavoastră va fi satisfăcut, iar necesitatea de lipide va scădea. Este de preferat să alegeți pâinea completă, datorită bogăției sale în fibre și în magneziu.

Vă oferim acum tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe din câteva sortimente de pâine (la 100 g):

PÂINE ALBĂ DE GRÂU

VITAMINE	beta-caroten	urme	
	vitamina B ₁	86	μg
	vitamina B ₂	60	μg
	vitamina B ₃	850	μg
	vitamina B ₅	690	μg
	vitamina B ₆	17	μg
	vitamina B ₈	2,9	μg
	vitamina B ₉	15	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	400
		beta-tocoferol	200
		total tocoferoli	2
AMINOACIZI	alanina	240	mg
	arginina	310	mg
	acid aspartic	390	mg
	cistina	180	mg
	acid glutamic	3,15	g
	glicina	290	mg
	histidina	180	mg
	izoleucina	380	mg
	leucina	590	mg
	lizina	200	mg
	metionina	130	mg
	fenilalanina	420	mg
	prolina	960	mg
	serina	390	mg
	treonina	250	mg
	triptofan	80	mg
	tirosina	210	mg
	valina	390	mg
CARBOHIDRAȚI	total zahăr	1,80	g
	amidon	39,56	g
	celuloză	200	mg
	acid fitic	20	mg



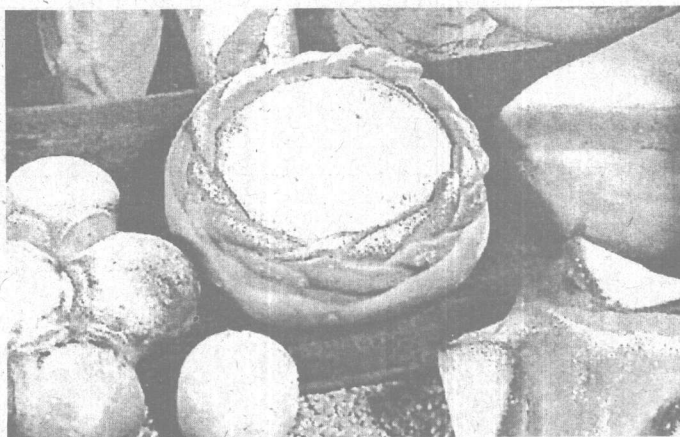
MINERALE	sodiu	540	mg
	potasiu	132	mg
	magneziu	24	mg
	calciu	58	mg
	mangan	600	µg
	fier	738	µg
	cobalt	2,2	µg
	cupru	220	µg
	zinc	661	µg
	nichel	20,14	µg
	crom	6,81	µg
	molibden	21	µg
	vanadiu	7	µg
	fosfor	87,29	mg
	clor	450	mg
	fluor	80	µg
	iod	5,8	µg
	bor	90	µg
	seleniu	5,04	µg

PÂINE INTEGRALĂ DE GRÂU

VITAMINE	beta-caroten		urme	
	vitamina B ₁		250	µg
	vitamina B ₂		150	µg
	vitamina B ₃		3,3	mg
	vitamina B ₅		650	µg
	vitamina B ₆		79	µg
	vitamina B ₈		3,5	µg
	vitamina B ₉		25	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	600	µg
		beta-tocoferol	300	µg
		total tocoferoli	2,30	mg
AMINOACIZI	alanina		320	mg
	arginina		360	mg
	acid aspartic		420	mg
	cistina		160	mg
	acid glutamic		2,38	g
	glicina		390	mg
	histidina		150	mg
	izoleucina		320	mg
	leucina		530	mg
	lizina		200	mg
	metionina		140	mg
	fenilalanina		360	mg



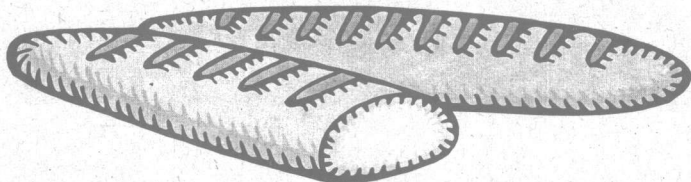
AMINOACIZI	fenilalanina	360	mg
	prolina	990	mg
	serina	480	mg
	treonina	240	mg
	triptofan	100	mg
	tirosina	220	mg
	valina	360	mg
CARBOHIDRAȚI	amidon	30,62	g
	celuloză	1,20	g
	acid fitic	330	mg
MINERALE	sodiu	448	mg
	potasiu	220	mg
	magneziu	92	mg
	calciu	63	mg
	mangan	2,3	mg
	fier	2	mg
	cupru	420	μg
	zinc	2,1	mg
	nichel	133	μg
	crom	49	μg
	molibden	31	μg
	fosfor	195,57	mg
	bor	48	μg
	seleniu	7,99	μg





PÂINE NEAGRĂ DE GRÂU ȘI SECARĂ

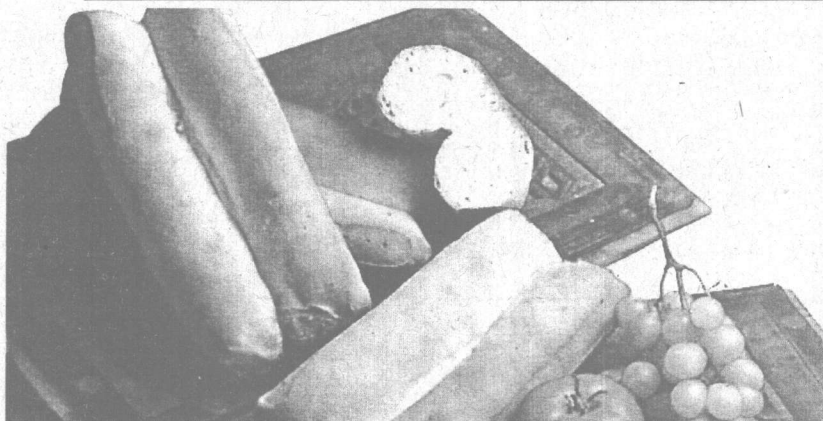
VITAMINE	vitamina B ₁	140	μg
	vitamina B ₂	73	μg
	vitamina B ₃	1,2	mg
	vitamina B ₅	250	μg
	vitamina B ₆	94	μg
AMINOACIZI	alanina	270	mg
	arginina	370	mg
	acid aspartic	400	mg
	cistina	140	mg
	acid glutamic	2,24	g
	glicina	300	mg
	histidina	230	mg
	izoleucina	270	mg
	leucina	510	mg
	lizina	240	mg
	metionina	50	mg
	fenilalanina	350	mg
	prolina	740	mg
	serina	370	mg
	treonina	230	mg
	triptofan	60	mg
	tirosina	120	mg
CARBOHIDRAȚI	valina	320	mg
	glucoză	180	mg
	fructoză	420	mg
	sucroză	50	mg
MINERALE	amidon	37,85	g
	sodiu	553	mg
	potasiu	177	mg
	calciu	17	mg
	fier	1,7	mg
	cupru	180	μg
	zinc	3,5	mg
	fosfor	127,29	mg
	clor	950	mg





GRAHAM

VITAMINE	vitamina B ₁	210	μg
	vitamina B ₂	110	μg
	vitamina B ₃	2,5	mg
	vitamina B ₅	791	μg
	vitamina B ₆	240	μg
	vitamina B ₈	1,74	μg
	vitamina B ₉	30	μg
	total tocoferoli	1,10	mg
AMINOACIZI	alanina	330	mg
	arginina	320	mg
	acid aspartic	430	mg
	cistina	60	mg
	acid glutamic	2,66	g
	glicina	320	mg
	histidina	190	mg
	izoleucina	430	mg
	leucina	730	mg
	lizina	200	mg
	metionina	50	mg
	fenilalanina	680	mg
	prolina	1,15	g
	serina	470	mg
	treonina	220	mg
	triptofan	60	mg
ACIZI GRAȘI	tirosina	330	mg
	valina	400	mg
	acid oleic	310	mg
CARBOHIDRAȚI	acid linoleic	420	mg
	acid linolenic	30	μg
	glucoză	1	g
	fructoză	740	mg
	sucroză	160	mg
MINERALE	amidon	35,33	g
	sodiu	430	mg
	potasiu	209	mg
	magneziu	42	mg
	calciu	42	mg
	fier	1,6	mg
	crom	5	μg
	fosfor	244,57	mg
	clor	378	mg



PESMET

VITAMINE	vitamina B ₃	1,3	mg
	vitamina B ₆	90	µg
AMINOACIZI	alanina	370	mg
	arginina	420	mg
	acid aspartic	810	mg
	cistina	200	mg
	acid glutamic	3,04	g
	glicina	490	mg
	histidina	160	mg
	izoleucina	490	mg
	leucina	820	mg
	lizina	210	mg
	metionina	140	mg
	fenilalanina	520	mg
	prolina	1,29	g
	serina	400	mg
	treonina	320	mg
	triptofan	100	mg
	tirosina	390	mg
	valina	470	mg
CARBOHIDRAȚI	amidon	53,7	g
MINERALE	sodiu	263	mg
	potasiu	160	mg
	magneziu	16	mg
	calciu	42	mg
	fier	1,5	mg
	fosfor	132	mg
	iod	3,3	µg



FIBRELE

Sub numele de fibre se regăsesc: **celuloza** și **hemiceluloza**, prezente în legumele verzi, în pericarpul boabelor de cereale și în cartofi; **pectinele** – din bace și din fructele cu sămburi (acestea sunt cele care gelifică dulceturile); **lignina**, foarte dulce, abundentă, în scoarță, dar și în rădăcini și în legumele verzi.

Fibrele și proprietățile lor

Fibrele alimentare sunt elemente nutriționale mai speciale, care scapă acțiunii enzimelor digestive umane. Ele au proprietatea de a se umfla în apă, ca un burete, formând astfel un fel de balast, măbind volumul scaunelor.

Lignina este dezagreabilă pentru dinți și iritantă pentru tubul digestiv; ea este îndepărtată în mare parte prin curățarea legumelor, iar ceea ce rămâne este eliminat prin preparare. **Celuloza, hemiceluloza și pectinele** sunt mai eficace, ele având o mare putere hidrofilă față de cea a ligninei, care este foarte modestă.

Fibrele și beneficiile lor

Fibrele reglează tranzitul intestinal (dacă prunele sunt folosite în caz de constipație, aceasta se datorează conținutului lor bogat în hemiceluloză). Dar ele mai au și alte calități:

În tubul digestiv, sunt ca niște "capcane" pentru sărurile biliare și colesterol, ca și pentru elementele toxice care, dacă rămân mai mult timp în intestin, pot deveni cancerigene. Ele efectuează astfel o curățare continuă și binevenită;

de asemenea, după o masă bogată în fibre, senzația de foame se manifestă mai târziu, deoarece acestea au un efect reglator asupra absorției glucidelor și lipidelor, și trec mai greu prin peretele tubului digestiv;

odată ajunse în stomac, ele încep să se îmbibe cu apă, dând senzația de sațietate; de aceea numeroase produse pentru scăderea apetitului, vândute în farmacii, sunt bogate în fibre.

Fibrele și „defectele” lor

Fibrele rețin însă și câteva minerale (calciu, fier, magneziu, fosfor) și vitaminele din grupa B, dar în cantități ce pot fi ignorate. Uneori au tendința de a fermenta, provocând o distensie neplăcută a abdomenului și flatulență. Acest efect dezagreabil apare atunci când este absorbită o cantitate mare de fibre, pe care intestinul nu este antrenat să o primească.

Care sunt nevoile?

Este greu de precizat, cu toate acestea, 35-45 g/zi par a fi necesare. Cantitățile sunt greu de evaluat individual; în cazul în care sunteți constipați cronic este necesar să consumați produse cu un conținut bogat în fibre, cum ar fi pâinea completă, fructele și legumele.

CANTITATEA NECESARĂ

Cantitatea de pâine consumată zilnic nu poate fi aceeași pentru toată lumea, căci nevoile energetice diferă; mai mult, ele pot fi altele de la o zi la alta, după conținutul în glucide al celorlaltor alimente.

În jur de 150-200 g pâine pe zi asigură un aport de mai bine de 50% din caloriiile glucidice necesare echilibrului unui adult. La copii și la adolescenții aflați în creștere, necesarul energetic este mai mare, deci ei o pot consuma fără limite. Așa că nu vă impacientați dacă adolescentul dumneavoastră "înghite" o pâine întreagă: nevoile energetice pot ajunge la 3500 calorii!



DIFERITE SORTIMENTE DE PÂINE

Nu este ușor să vorbim despre toate sortimentele de pâine pe care ni le oferă brutarii, făcute din diferite amestecuri de făină; cu nume și greutate diferite, în funcție de regim.

BAGHETA (250g) – cel mai adesea, pâine albă.

PÂINEA DE ȚARĂ – făcută cu o făină mai mult sau mai puțin rafinată, cel mai adesea, albă.

PÂINEA DIN CEREALE este făcută dintr-un amestec de făină din: grâu, orz, mei, porumb, hrișcă. Este posibil ca una sau mai multe din aceste cereale să rămână aproape întregi, fiind doar zdrobite.

BATOANELE – conțin zahăr și substanțe grase.

PÂINEA COMPLETĂ/INTEGRALĂ - de obicei e făcută din făină integrală de grâu, dar în unele cazuri se obține din amestecul de făină albă cu țărâțe.

PÂINEA DIN TĂRÂȚE – așa cum spune și numele, conține țărâțe, în general se ignoră proporțiile. În mod normal ar trebui să conțină 250 g țărâțe la 750 g făină albă.

PÂINEA DE SECARĂ – ar trebui să conțină 65% făină de seară.

PÂINEA DE GLUTEN – fabricată din făină îmbogățită cu 20% gluten; această pâine este recomandată diabeticilor și celor care au un regim alimentar sărac în amidon.

PÂINE BIOLOGICĂ – de obicei, albă sau completă, este fabricată pornind de la făini netratate și drojdie obișnuită; ea este supusă normelor agriculturii biologice.





PÂINEA FĂRĂ SARE – răspunde necesității oamenilor care trebuie să urmeze un regim.

PESMETII – produse de panificație industrială, preparate ca și pâinea, la care se adaugă substanțe grase și zahăr; după coacere și răcire, pâinea este feliată.

REȚETE PE BAZĂ DE PÂINE

FRIGĂNELE CU BRÂNZĂ

Această rețetă a fost inventată pentru a utiliza toate resturile de pâine. Rețeta tradițională este destul de bogată în grăsimi. Cea pe care o vom prezenta aici constituie un etalon, aducând în organism proteine și calciu. Ea poate fi combinată cu o salată cu ulei de măsline, acizii grași nesaturați conținuți de acesta completând masa.

500 ml lapte semigras, 3 ouă, 200 g pâine uscată, 5 g unt, 100 g brânză rasă, piper

Se încălzește laptele, apoi se bate cu ouăle într-un vas. Tăiați în felii pâinea uscată, cât mai fin posibil. Încălziți cuptorul. Ungeți o tavă cu unt și introduceți-o în cuptor. Înmuiați una câte una felile de pâine în amestecul de lapte cu ouă, apoi așezați-le în tavă. Acoperiți-le cu brânză rasă și lăsați-le la copt aproximativ 10 minute.

FRANZELĂ CU PARMEZAN

100 g parmezan, 150 g pesmet, 2 gălbenușuri, 6 felii de franzelă, sare după gust

Parmezanul, ouăle, pesmetul și sarea se amestecă bine. Cu această compoziție se ung felile de pâine (tăiate foarte subțiri), prăjite în unt, apoi se pun într-o cratiță unsă cu unt, se acoperă cu un capac și se dau la cuptor. După ce s-au înmuiat puțin, se ia capacul și se lasă să se rumenească.

PÂINE MARMORATĂ

1 pâine neagră de formă lunguiată, 300 ml lapte, 250 g ciuperci tăiate mărunt, 200 g telemea rasă sau cașcaval, 1 legătură pătrunjel tocat fin, 2 cepe tăiate mărunt, eventual și 2 ardei, 1 lingură pastă de tomate sau 3-4 linguri suc de roșii, 2 ouă

Pâinea, proaspătă, se taie pe lungime și se scoate miezul. Miezul se pune într-un castron mare și se înmoaie în lapte. Se stoarce apoi miezul și se amestecă cu toate celelalte ingrediente. Se obține o pastă cu care se umple una din jumătățile de franzelă scobite, iar cealaltă se pune drept capac. Se poate stropi cu puțin lapte sau apă partea de deasupra, se pune într-o tavă și se dă la cuptor, unde se lasă cam 30-40 minute. Apoi se scoate, se taie în patru și se servește caldă.

Se pregătește seara, iar dimineața se dă la cuptor. Se poate servi ca un mic dejun foarte consistent.

**BUDINCĂ DE FRANZELĂ**

miezul de la 3 franzele, o lingură cu vârf cu unt proaspăt, 4 ouă, 100 g migdale, 100 g stafide albe, miere după gust

Untul, pus într-un castron de porțelan, se freacă spumă, se adaugă, gălbenușurile, apoi, rând pe rând, migdalele opărite, curățate de coajă și tăiate în felii subțiri, miezul de franzelă înmuiat în lapte și sfărâmat în mână, stafidele și albușurile bătute spumă. După ce s-au pus gălbenușurile, se amestecă ușor, se toarnă compoziția într-un vas de Jena termorezistent, uns cu unt și tapetat cu pesmet, și se coace o jumătate de oră la foc potrivit. Se servește îndulcită cu miere, după gust, dacă o servim ca desert.

Oferim pentru dumneavoastră câteva rețete de pâine luate din tradiția tribului Hunza:

CHAPATI:

făină de grâu completă, sare, apă

Preparați o pastă groasă din făină de grâu completă, cu puțină sare. Turtiți-o în plăcințele rotunde, coaceți-le la cuptor sau pe foc. Mâncați-le calde, cu cremă de susan. Se pot garnisi cu legume, tocate sau nu, prăjite în puțin ulei. Același fel se poate prepara cu făină de ovăz, orz, hrișcă.

CHAPATI PRATHAS

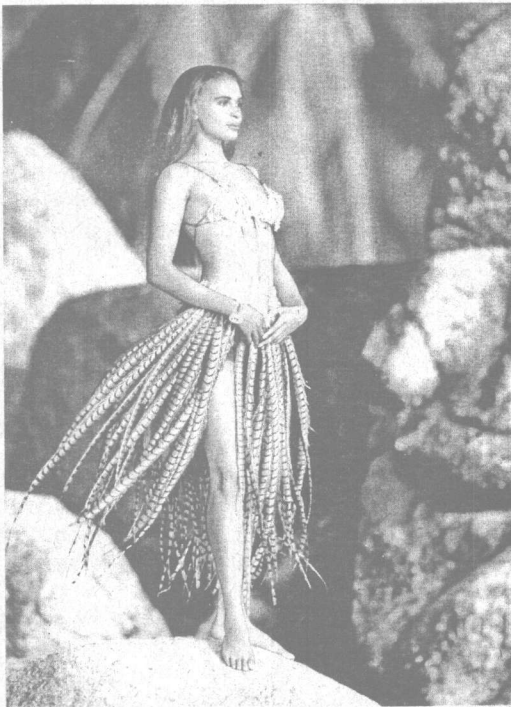
2 cani făină integrală de grâu proaspăt măcinat, 120 g unt, 1/2 cană apă, 1/2 linguriță sare

Se amestecă untul cu făina, se pune apă puțin câte puțin. Se frământă coca și se întind lipii groase de 1,5 cm. Se prăjesc pe ambele părți într-o tigaie încinsă, unsă cu unt.

CHAPATI CU ZER

1/2 cană făină integrală de grâu, 3/4 cană cu zer, 1 1/2 cană făină de hrișcă, 2 ouă, 1/2 linguriță praf de copt, 2 lingurițe unt sau ulei vegetal

Făina cu sare și praf de copt se dau prin sită, se amestecă cu zerul, cu uleiul și cu gălbenușurile de ouă, bătute ușor în prealabil. Se frământă coca, până ce





devine elastică și netedă. Se bate un albuș până ce devine spumă și se încorporează în cocă. Se prăjesc într-o tigaie ușor încinsă și unsă cu unt.

CHAPATI UMLUTE CU SPANAC

Se prepară în mod uzual chapati și, separat, spanacul, la care se adaugă puțin iaurt. Cu o lingură din această masă (de spanac cu iaurt) se ung chapati și se rulează. Se servesc cu iaurt sau smântână.

GERMENII DE GRÂU

Germeii de grâu constituie un aliment foarte bogat, extras prin măcinarea grâului. Problemele puse de extracția germeilor sunt determinate de faptul că numai anumite mori au echipamentul necesar obținerii lor. Celelalte mori extrag *germenii de grâu* împreună cu pericarpul. Nu trebuie să confundăm germenele de grâu, care se află în sămânță și este bogat în lipide, cu grâul germinat, care este obținut prin germinarea întregului grăunte și a cărui compoziție este apropiată de cea a grâului. *Germenele de grâu* conține 42% proteine, 12% substanțe grase, 6% minerale, enzime, vitamine. Utilizarea sa în sectorul produselor dietetice este în progres. Este ușor să-l presăram în salate; un consum de o lingură pe zi de *germeni de grâu* este optim.

Vă oferim tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe existente în *germenii de grâu* și în uleiul din *germeni de grâu* (la 100 g):

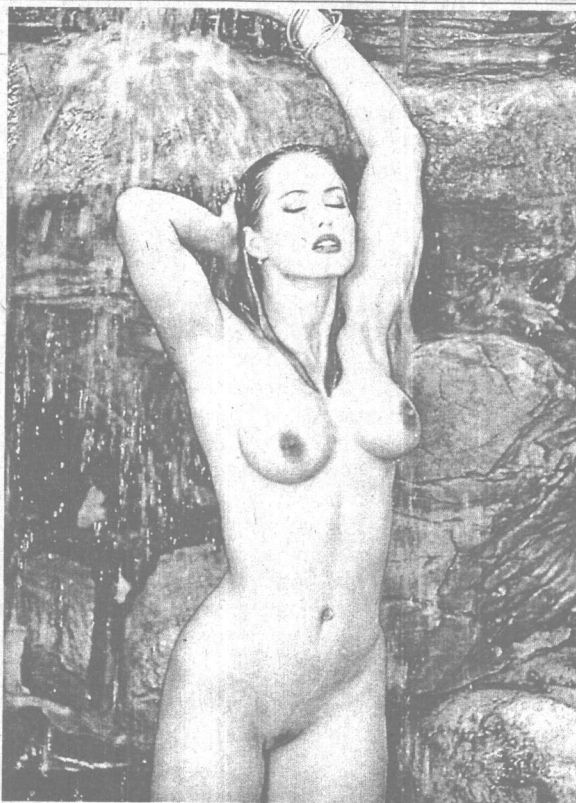
GERMENII DE GRÂU

VITAMINE	retinol echivalent		10,33	μg
	total caroteni		62	μg
	beta-caroteni		62	μg
	vitamina B ₁		2,01	mg
	vitamina B ₂		720	μg
	vitamina B ₃		4,52	mg
	vitamina B ₅		1	mg
	vitamina B ₆		492	μg
	vitamina B ₈		17	μg
	vitamina B ₉		520	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	21,16	mg
beta-tocoferol		8,6	mg	
total tocoferoli		31,06	mg	
AMINOACIZI	alanina		2,14	g
	arginina		2,31	g
	acid aspartic		2,79	g
	cistina		460	mg
	acid glutamic		5,25	g
	glicina		2,16	g
	histidina		840	mg
	izoleucina		1,32	g



AMINOACIZI	leucina	2,17	g
	lizina	1,9	g
	metionina	560	mg
	fenilalanina	1,18	g
	prolina	1,71	g
	serina	1,52	g
	treonina	1,55	g
	triptofan	330	mg
	tirosina	1,01	g
CARBOHIDRAȚI	valina	1,68	g
	glucoză	700	mg
	fructoză	500	mg
	sucroză	14	g
ACIZI GRAȘI	acid fitic	1,47	g
	acid palmitic	10	mg
	acid stearic	1,81	g
	acid palmitoleic	40	mg
	acid oleic	1,54	g
	acid linoleic	4,40	g
	acid linolenic	590	mg
MINERALE	acid arahidic	60	mg
	sodiu	5	mg
	potasiu	837	mg
	calciu	69	mg
	mangan	11,42	mg
	magneziu	250	mg
	cobalt	1,7	μg
	fier	7,95	mg
	cupru	950	μg
	zinc	12	mg
	molibden	100	μg
	fosfor	1,1	g
	bor	1,65	mg





ULEI DE GERMENI DE GRÂU

VITAMINE	Vit. E	alfa-tocoferol	155	mg
		beta-tocoferol	33,37	mg
		total tocoferoli	244,34	mg
		vitamina K	24	µg
ACIZI GRAȘI		acid palmitic	16,5	g
		acid stearic	685	mg
		acid arahidic	190	mg
		acid palmitoleic	190	mg
		acid oleic	15,05	g
		acid linoleic	55,30	g
		acid linolenic	7,8	g
		acid eicosanoic	1,03	g
STEROLI		total steroli	553	mg
		colesterol	urme	



GRÂUL GERMINAT

Motto: "Umeziți grâul pentru ca îngerul apei să-l pătrundă. Apoi, lăsați-l la aer pentru ca îngerul aerului să-l îmbrățișeze. Și lăsați-l de dimineață până seara sub razele soarelui, pentru ca îngerul luminii solare să coboare asupra lui."

Eseeni, Evanghelia Păcii

NOȚIUNI GENERALE DESPRE SEMINȚELE GERMINATE

Semințele germinate, pe lângă faptul că sunt necostisitoare și ușor de produs, reprezintă una dintre cele mai concentrate surse (complet naturale) de vitamine, minerale, enzime și proteine care sunt cunoscute în prezent. De asemenea ele sunt considerate a fi biogenice și au capacitatea de a transfera energia lor vitală în corpul omenesc.

Alimentele biogene sunt alimente care, atunci când sunt plantate, dau naștere la o nouă viață. Atunci când sunt germinate și apoi consumate în această formă, ele furnizează corpului un complex de factori nutritivi vitali.

Alte alimente, cum ar fi legumele și fructele proaspete, sunt considerate bioactive, adică sunt bogate în vitamine, minerale, proteine și enzime, putând contribui la îmbunătățirea sănătății, însă nu pot da naștere unei noi vieți.

La cealaltă extremă se află alimentele prelucrate chimic, denaturate și gătite în mod excesiv, de care omul modern a devenit mult prea dependent. Pentru a vă menține o stare de sănătate perfectă este bine ca aceste alimente să fie cât mai puțin consumate.





Practic, atunci când mâncăm semințe germinate, consumăm de fapt o plantă micuță cu o valoare nutritivă maximă. Orice sămânță are codificată în ea întreaga plantă ce urmează să se dezvolte și, ca urmare, în ea se găsesc concentrate substanțele necesare unei vieți. În momentul germinării, printr-un proces miraculos, toate aceste substanțe cunosc o adevărată explozie, astfel că micuța noastră plantă va beneficia de o cantitate de substanțe nutritive mult crescută. Atunci când le consumăm, vom extrage tot ce este mai bun din factorii nutritivi, furnizați de sămânță.

PUȚINĂ ISTORIE...

Modul în care au fost utilizați germenii de-a lungul timpului este fascinant. Semințele germinate au fost incluse în alimentația și în medicina diferitelor culturi de pe întreg globul, de la răsărit la apus, folosirea lor fiind mai veche chiar decât Biblia. În manuscrisele străvechi se arată că în jurul anului 3000 î. H., chinezii le consumau în mod regulat. Chiar și astăzi, acestea fac parte din alimentația lor zilnică.

În cartea *Sănătatea populației Hunzas*, John Tobe semnalează faptul că longevitatea nativilor unei regiuni muntoase asiatice se datorează folosirii de către ei a germenilor, pentru a supraviețui în timpul iernilor lungi și geroase. Primăvara, înainte să se coacă recoltele și după ce o mare parte din stocurile de hrană au fost consumate, hunzașii utilizează semințele germinate ca sursă principală de vitamine, enzime și energie.

În Occident, în secolul al XVIII-lea, consumul boabelor germinate de fasole a salvat echipajul căpitanului James Cook de scorbut.

Cercetările ulterioare, apropiate zilelor noastre, au demonstrat că un kilogram de germeni de fasole conține mai multă vitamina C decât un litru de suc proaspăt de lămâie.

Astăzi, în țările occidentale, germenii se găsesc în orice supermarket. Ei au jucat un rol de bază în răspândirea liniilor de restaurante cu autoservire, în care se consumă în special salate. De curând, ei au apărut chiar și în sandwich-urile produse de principalele rețele de fast-food. Peste tot, se înființează firme producătoare de germeni și chiar pe piețele occidentale există mai multe tipuri de aparate manuale și automate pentru obținerea germenilor în interiorul locuinței.

În America, Ann Wigmore a înființat o fundație ce-i poartă numele, în cadrul căreia funcționează un centru de sănătate; 50% din hrana servită celor care vin aici constă în germeni și verdețuri proaspete. Ea însăși s-a vindecat de colită și artrită reumatoidă urmând un regim lacto-vegetarian bazat în special pe germeni; iar la vârsta de 77 de ani, părul ei și-a recăpătat culoarea brună naturală.

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE SEMINTELOR GERMINE

Când i se furnizează apă, aer și o temperatură potrivită, în sămânță încep să se producă transformări chimice naturale. Un prim proces este cel de



producere a enzimelor, necesare convertirii nutrimențelor concentrate în substanțele de care are nevoie planta aflată în creștere.

În timpul procesului de germinare, prin acțiunea enzimelor, carbohidrații sunt transformați în zaharuri simple; proteinele complexe sunt convertite în aminoacizi, iar lipidele sunt transformate în acizi grași, toate fiind elemente ușor digerabile și asimilabile.

Vitamina C, împreună cu alte vitamine care se găsesc în sămânță, doar în cantități infime, sunt produse în cantități mai mari în timpul germinării. În plus, semințele germinate absorb mineralele și urmele de elemente vitale din apa folosită la udarea și la spălarea lor. Mai mult decât atât, mineralele din semințele germinate sunt chelate, adică în starea lor naturală, sunt legate chimic de aminoacizi, ceea ce le face ușor asimilabile de către organismul uman. Lăstarii tineri sunt o importantă sursă de vitamine naturale. Oamenii s-au obișnuit să suplinească necesarul de vitamine cu cele sintetizate din gudron de cărbune și derivați ai petrolului, care se găsesc în toate farmaciile. În timp ce par identice cu vitaminele naturale, acestea prezintă doar o parte din activitatea biologică specifică, fiind astfel substituenți slabi ai corespondenților lor naturali. Vitaminele sintetice pot avea efecte secundare dăunătoare. Producătorii de astfel de vitamine ne avertizează că suplimentele de vitamine A, B complex și D, în doze mari, ne pot face rău. Vitaminele existente în lăstarii tineri sunt complet inofensive și au capacitatea de a ne menține o stare bună de sănătate. De exemplu, vitamina A din germenii de soia este furnizată sub formă de caroten, care este transformat în vitamina A în intestin, în funcție de nevoile organismului. În cantități mari, carotenul nu este toxic, în timp ce vitamina A sintetică sau cea existentă în uleiul de pește, ficat sau alte alimente de origine animală se acumulează în ficat și poate deveni toxică. Vitamina A are un rol esențial în creșterea și dezvoltarea organismului, pentru o vedere sănătoasă și pentru funcția reproducătoare.

Semințele germinate sunt o sursă deosebit de bună de minerale ușor de folosit de către organism. Cercetările făcute de dr. Jeffrey Bland în cadrul Universității din Puget Sound au arătat că lăstarii tineri absorb minerale și urme de alte elemente din apa utilizată la spălarea lor în timpul creșterii. Pe lângă acest fapt, mineralele și urmele de alte elemente aflate în semințele crude, negerminate devin mai ușor digerabile în urma procesului de germinare.

OBȚINEREA GRÂULUI GERMINAT ÎN CONDIȚII CASNICE

În țările dezvoltate, unde semințele germinate au intrat în alimentația cotidiană, există diferite tipuri de germinatoare. Un germinator casnic se poate obține foarte simplu și cu cheltuieli minime în felul următor:

- un borcan de conserve de 420 ml (folosit la conservele de mazăre etc.);

- un capac de plastic, care se adaptează etanș, la gura borcanului de conserve. Se perforază capacul cu un cui încălzit, transformându-l într-o sită.

Prin folosirea unui astfel de recipient, se pot obține 250 g de grâu germinat la trei zile. Recomandăm utilizarea unui set de 3 borcane, unul cu grâu lăsat la



înmuiere, două, cu grâu pentru germinare. Pentru cantități mai mari, se pot folosi recipiente mai voluminoase.

TEHNICA DE OBTINERE A GRĂULUI GERMINAT

În borcanul de sticlă se introduc 100 g grâu condiționat. Condiționarea constă în eliminarea corpurilor străine (pietre, semințe străine, pământ etc.), a boabelor sparte sau alterate. Se spală de trei ori grâu pentru a elimina praful, substanțele chimice de suprafață, o parte din microflora de suprafață. Spălarea se face în felul următor: se toarnă apa peste grâu, se pune capacul, se întoarce borcanul și se scurge apa. Se repetă operația de trei ori. Apoi se face înmuierea grâului, pentru a se ajunge la umiditatea optimă germinării (45%). Se recomandă ca înmuierea să se facă în două etape: 1) se umple borcanul cu apă și se lasă grâu acoperit cu apă timp de 4-6 ore; se elimină apa și se face o pauză, fără apă, timp de 12 ore; 2) se repetă înmuierea cu apă, 4-6 ore.

Germinarea grâului se va realiza asigurând următorii parametri:

- ✦ temperatura de germinare: 8-18°C;
- ✦ umiditatea grâului: 45%;
- ✦ aerisirea spațiului de germinare, pentru eliminarea dioxidului de carbon, ce se acumulează prin respirația grâului;
- ✦ durata de germinare: 2-4 zile.

Borcanul de germinare se poziționează orizontal, cu o distribuire uniformă a grâului. În cazul în care temperatura mediului depășește 18°C (vara), se recomandă ca, alternativ, borcanele să fie introduse 4 ore în frigider și 4 ore la temperatura camerei. Umiditatea optimă pentru a asigura buna germinare a grâului este de 45-48%. În lunile calde se înregistrează pierderi de umiditate.



Pentru a evita frânarea sau chiar oprirea germinării în acest caz, se recomandă să se adauge o linguriță de apă în borcan, în fiecare zi. Pentru aerisirea spațiului de germinare, se recomandă ca, o dată la 4 ore, să se agite borcanul de germinare.

Germinarea se consideră terminată atunci când germenul ajunge la o mărime egală cu lungimea bobului, în mod obișnuit, după 2-3 zile. Nu se recomandă să se continue germinarea, deoarece nu se înregistrează o creștere a concentrației de substanțe biologic active, iar după 4 zile radicele tind să se „împâslească”, formând o țesătură.

Conservarea grâului germinat se poate face în două moduri:

- prin păstrarea la frigider, timp de 4-5 zile;
- prin uscarea în condiții blânde (45-60°C), pentru a se păstra valoarea biologică. În cazul în care uscarea se face până la 5% umiditate, se poate asigura păstrarea timp de 3-6 luni a valorii biologice.

CAUZELE CARE CONDUC LA NEGERMINAREA SEMINTELOR:

- Calitate necorespunzătoare a grâului - materia primă.
- Nu s-a făcut o înmuiere corespunzătoare a semințelor, pentru a se asigura condițiile optime germinării.
- Semințele au putrezit, datorită conducerii defectuoase a germinării.
- Germinarea s-a realizat la o temperatură mai mare de 20°C.
- Germinarea s-a realizat la temperaturi mai mici de 8°C.
- Germinarea este efectuată în spațiul în care s-a acumulat o cantitate mare de gaze, datorită respirației intense a semințelor.
- Înmuiera a fost prea înaintată.
- Nu s-a asigurat o aerisire corespunzătoare în vasul de germinare.
- Temperatura de germinare este prea ridicată.
- Semințele au fost expuse prea mult la lumina solară.
- Apa folosită la înmuiere a fost necorespunzătoare.
- Germinatorul este constituit din părți metalice, cu efecte inhibitoare.

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE GRÂULUI GERMINAT

Că și în celelalte semințe germinate, și în semințele de grâu se produc transformări miraculoase în timpul procesului de germinare. Astfel că vitaminele B: *tiamina* (B_1), *riboflavina* (B_2) și *niacina* (B_3) se găsesc din abundență în grâul germinat, precum și în germenii de migdale, lucernă, secară, floarea-soarelui și sușan. Grâul germinat este mai bogat în aceste importante vitamine B decât semințele negerminate.

Vitamina B complex ajută corpul să digere carbohidrații și să folosească energia din ei, de asemenea, mărește rezistența la infecții. În plus, complexul de vitamine B, uneori numite vitamine antistres, ajută la funcționarea normală a sistemului nervos, fortificându-l împotriva stresului de orice natură.

Grâul este una dintre cele mai bune surse de vitamina E, care acționează ca un antioxidant, împiedicând distrugerea sau pierderea substanțelor nutritive valoroase. În plus această vitamină protejează inima și stimulează fertilitatea. Germinarea grâului face să-i crească conținutul de vitamina E de 3 ori mai mult față de semințele crude, negerminate. Mai mult, tipul de vitamina E care se



găsește în semințele, cerealele și oleaginoasele germinate - cum sunt ovăzul, secara, grâul, lucerna, susanul, floarea-soarelui și migdalele - este de cel puțin 10 ori mai ușor asimilabil de către organism decât vitamina E sintetică.

GRÂUL GERMINAT ȘI VIAȚA SEXUALĂ

Vă puteți desigur întreba: ce legătură are grâul germinat cu viața sexuală. Numeroase studii evidențiază faptul că adăugarea cerealelor încolțite în alimentație au determinat creșterea lactației la femeile care alăptau, creșterea fertilității și chiar eliminarea sterilității. Acest fapt nu este surprinzător, dacă avem în vedere că grâul germinat conține vitamina E în cantitate mai mare și de

mai bună calitate decât germenii de grâu - aceștia din urmă constituind ei înșiși o sursă importantă a acestei „vitamine a fertilității”.

Chiar dacă grâul este una dintre sursele cele mai bogate de vitamina E naturală, conținutul său de vitamina E se triplează atunci când este supus încolțirii. Și alte cereale încolțite, în special ovăzul și secara, constituie surse excelente de vitamina E, la fel ca și toate semințele și oleaginoasele încolțite.





ROLUL GRÂULUI GERMINAT ÎN PROCESUL DE REÎNTINERIRE

Afirmatia că grâul germinat poate să încetinească sau chiar să inverseze procesul de îmbătrânire a organismului poate părea exagerată la prima vedere. Dar unele publicații recente despre longevitate și nutriție indică faptul că germeenii au într-adevăr această capacitate și că ea se datorează mai multor componente din structura lor. Duke Pearson și Sandy Shaw, dr. Benjamin Frank și alți cercetători au citat în publicațiile lor câteva substanțe nutritive ca fiind potențiali factori împotriva îmbătrânirii. Printre substanțele care au fost aduse în atenția publică sunt antioxidanții și o gamă largă de enzime exogene (enzime care provin dintr-o sursă exterioară organismului). Grâul germinat conține vitaminele antioxidante naturale A, C și E, precum și enzime exogene.

În ultimul timp, între cercetătorii în domeniu au avut loc dezbateri multiple cu privire la radicalii liberi și la efectele lor dăunătoare asupra sănătății omului. Radicalii liberi sunt fragmente moleculare care conțin electroni în dezordine ce pot înconjura celulele interne ale organismului și pot îmbătrâni în timp toate părțile corpului. Aceste fragmente sunt foarte instabile și au tendința de a perturba activitatea normală a oricărei celule de care se apropie. Din păcate, radicalii liberi sunt creați de uleiurile rafinate și grăsimile gătitе din alimentația modernă. Antioxidantele, precum vitaminele A, C și E împiedică oxidarea grăsimilor din sânge, inhibând astfel formarea radicalilor liberi. Vitamina C nu numai că împiedică formarea acestora, ci, în plus, protejează vitaminele A și E împotriva distrugerii. Deși vitamina A nu se găsește ca atare în nici un aliment vegetal, precursorul acesteia, carotenul, este prezent în plante.





POATE SĂ AJUTE GRÂUL GERMINAT LA COMBATEREA CANCERULUI?

Dr. Thelma Arthur de la Centrul de Cercetare Arthur Testing Labs din Chula Vista, California, a făcut cercetări pe aproape 200 pacienți bolnavi de cancer, care țineau regimuri vegetariene și care includeau în dietă și semințe germinate. Concluziile sale în urma studiilor efectuate au pus în evidență creșteri semnificative ale imunității organismului aproape în toate cazurile. Nivelul de toxicitate a sângelui, care de obicei este crescut în boli precum cancerul, a fost redus în aproape toate cazurile.

În 1978, la Centrul de Cercetări Oncologice al Universității din Texas, dr. Charles Shaw și dr. Chiu-nan Lai au testat o varietate de alimente vegetale pentru a descoperi potențialele elemente anticancerigene. Printre alimentele testate pe șoarecii inoculați cu carcinogene s-au aflat grâul germinat, germeii de linte, fasole mung, precum și morcovii și pătrunjelul. Cu toate că morcovii și pătrunjelul au avut într-adevăr un efect inhibant asupra carcinogenelor, ei nu s-au dovedit a fi nici pe de parte la fel de puternici ca germeni de grâu și grâul germinat, în ceea ce privește acțiunea lor anticancerigenă. Chiar dacă acest experiment nu reprezintă o dovadă concludentă că germeni pot să vindece cancerul la oameni, perspectiva continuării cercetărilor în legătură cu folosirea germenilor ca alimente anticancer este cu adevărat promițătoare.

VITAMINA E

Vitamina E este cunoscută în chimie și sub numele „tocoferoli”, deoarece există mai multe substanțe ce au aceeași activitate vitaminică. Termenul de tocoferoli apare și pe etichetele unor produși alimentari, cum ar fi cerealele pentru micul dejun, când vitamina E a fost adăugată.

Ce rol are?

Vitamina E exercită o acțiune antioxidantă: ea împiedică radicalii liberi, produși toxici ai oxidării celulare, să-și exercite rolul distructiv. Ea se alătură în acest fel altor antioxidanți, cum sunt vitaminele A și C, carotenele și seleniul.

Ea protejează membrana celulelor nervoase, celulelor peretelui arterial, celulelor pielii etc.

Care sunt nevoile?

Pentru copii, 4-10 mg, iar pentru adolescenți și adulți, 18 mg.

Unde se găsește?

Nu există carență de vitamina E, deoarece sunt multe alimente care o conțin. Uleiurile sunt cele mai bogate, dar ea se mai găsește în gălbenușul de ou, cereale, legume (soia este cea mai bogată), nuci, alune, arahide, migdale etc.

Proprietăți terapeutice

Datorită efectului antioxidant, vitamina E poate juca un rol particular în prevenirea bolilor cardiovasculare, a cancerului, a cataractei, a maladiei Parkinson, dar ea are și un rol întineritor. De asemenea, mărește fecunditatea și are un efect tonic asupra funcției sexuale. În urma unor studii, s-a ajuns la concluzia că vitamina E este un factor de prevenire a maladiei Alzheimer (degenerescența progresivă a neuronilor), ce apare la bătrânețe.



Vă prezentăm câteva rețete de preparare, care pot fi îmbunătățite, în funcție de imaginația dumneavoastră. Aceste rețete se referă la boabe de grâu întregi, iar pentru persoanele care au probleme cu dantura, se recomandă ca în prealabil grăul încolțit să fie trecut prin mașina de tocat. În cazul în care folosiți grâu germinat uscat, este bine să-l rehidratați, punându-l timp de 4 ore într-o cantitate de apă de 2 ori mai mare decât cantitatea de grâu pe care o folosiți.

REȚETE PE BAZĂ DE GRĂU GERMINAT

SALATĂ ASORTATĂ CU GRĂU GERMINAT

¼ kg sfeclă roșie, 1 conopidă mică, 2-3 roșii, 2 cartofi, ½ țelină, 1 dovlecel, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 200 g grâu germinat, 4 linguri ulei, 1 lămâie, 1 ou, sare, pătrunjel verde

Se fierb sfecla, conopida, cartofii și dovleceii, se taie și se amestecă, separat, cu un sos preparat din ulei, oțet, sare și piper. Se rad morcovul și țelina. Se taie mărunt ceapa. Se sarează. În salatiерă se aranjează salata astfel: la mijloc conopida, împrejur morcovul răs, stropit cu ulei, iar pe margini, în grămăjoare, restul de legume, contrastând în culori, și grăul germinat. Peste roșiile tăiate felii se pune ceapa tăiată fin, iar țelina se amestecă cu puțină maioneză. Peste toată salata se presară pătrunjel tocat.

SALATĂ DE CIUPERCI CU GRĂU GERMINAT

500 g ciuperci fierte, 500 g cartofi, 300 g morcovi, 200 g grâu germinat, castraveți murați (după gust), 1 măr, 15 măsline, 6 linguri maioneză, sare, piper, 1 lingură muștar, 1 sfeclă roșie coaptă, 2 ouă

Cartofii se fierb în coajă (dacă la fiert se adaugă puțină sare, rămân întregi), iar morcovii se fierb curățați. Cartofii se curăță de coajă, se taie cubulețe și se amestecă cu morcovii tăiați la fel, cu ciupercile tăiate mărunt, cu grăul germinat, castraveții tocați, mărul ras, maioneza, muștarul, sarea și piperul. O lingură de maioneză se păstrează pentru ornat, împreună cu sfecla, cele două ouă fierte (doar gălbenușul) și măslinele. Salata este mai gustoasă dacă se pregătește din ajun și se păstrează la rece.

SALATĂ DE CARTOFI CU GRĂU GERMINAT

2-3 cartofi, 1 ceapă, 2 linguri grâu germinat, 2 foi de salată verde, 5 ml ulei, sare, pătrunjel verde

Se fierb cartofii în coajă, se curăță, se taie felii, se pun pe salatiерă, se adaugă grăul, se amestecă cu sarea și uleiul, se decorează cu salată verde și pătrunjel.

SALATĂ DE CARTOFI CU MAIONEZĂ ȘI GRĂU GERMINAT

6 cartofi fierți, 100 g grâu germinat, sare, frunze de salată verde, maioneză, zeamă de lămâie, măsline.

Cartofii fierți și răciți se taie în felii rotunde și se sarează. Se amestecă cu grăul germinat. Se toarnă maioneza și se amestecă bine, adăugând puțină



zeamă de lămâie. Se garnisește cu măsline și frunze de salată verde.

SALATĂ DE CARTOFI CU MERE ȘI GRÂU GERMINAT

$\frac{1}{2}$ kg cartofi, $\frac{1}{4}$ kg mere acrișoare, 100 g grâu germinat, 4 linguri maioneză, pătrunjel verde, sare, castraveți, sfeclă roșie

Cartofii fierți cu sare și tăiați cuburi mici se amestecă cu merele curățate și date prin răzătoare. Se adaugă grâul germinat, maioneza, se garnisește cu rondele de sfeclă fiartă și castraveci. Se presară pătrunjel verde tocat.

SALATĂ DE CARTOFI PICANTĂ CU GRÂU GERMINAT

6 cartofi fierți, 1 castravete acru, 100 g grâu germinat, 1 ou fiert (doar gălbenușul), $\frac{1}{2}$ pahar cu maioneză, $\frac{1}{2}$ lingură muștar

Se taie cartofii fierți și castravețele în felii subțiri. Se adaugă grâul germinat. Gălbenușul fiert se toacă mărunt și se amestecă totul în salatiерă, se toarnă maioneza și muștarul. Se amestecă.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU GRÂU GERMINAT

2 castraveți, 50 g grâu germinat, 3 căței de usturoi, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură zeamă de lămâie, mărar verde, sare, piper

Se spală castraveții, se curăță de coajă, se taie felii rotunde cât mai subțiri, se sarează și se lasă să stea 30 minute. Se scurg, se așază într-un castron. Se amestecă cu grâul germinat și cu usturoiul pisat. Se adaugă uleiul, mărarul





tocat mărunț, zeama de lămâie, piper și sare după gust, și se dă la rece. Se poate suplimenta salata cu gălbenușuri fierte de ou.

SALATĂ DE CICOARE CU MERE ȘI GRÂU GERMINAT

300 g cicoare, 300 g mere, 1 legătură ceapă verde, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură miere, 2 linguri grâu germinat.

Se spală cicoarea. Se curăță merele și se taie în cuburi. Se spală, se curăță și se taie ceapa. Se amestecă toate componentele cu 2 linguri grâu germinat.

SALATĂ DE CONOPIDĂ CU GRÂU GERMINAT

O căpățână conopidă, 100 g grâu germinat.

Se desparte conopida în inflorescențe și se fierbe în apă sărată. Nu trebuie să se înmoaie sau să se sfărâme. Se separă de apă, se pune pe un platou. Se adaugă grâu germinat, se sarează, se condimentează, se adaugă ulei și zeamă de lămâie.

SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU GRÂU GERMINAT

1 ridiche neagră, 1 țelină, 1 morcov mare, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 sfeclă roșie, 100 g grâu germinat, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură zeamă de lămâie, sare.

Se rad toate zarzavaturile pe răzătoarea cu găurile mari. Se adaugă grâul germinat, sarea, uleiul și zeama de lămâie, se amestecă ușor și se lasă 15-20 minute ca să intre bine în legume.

SALATĂ DE DOVLECEI CU GRÂU GERMINAT

4-5 dovlecei tineri, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 linguriță zeamă de lămâie, 50-70 g grâu germinat, 2 roșii, sare, condimente, mărar verde.

Se aleg dovleceii tineri cu semințe puține. Se pun în apă sărată clocotită și se lasă să fiarbă. Se scot și se lasă să se răcească pe un fund de lemn. Se taie în felii rotunde, potrivit de groase, se pun în salatiară, se adaugă grâul germinat, se presară mărarul tocat mărunț, se





adaugă zeama de lămâie, uleiul, sare și condimente după gust. Se garnisește cu felii de roșii presărate cu boabe de grâu germinat.

SALATĂ DE FASOLE VERDE CU GRÂU GERMINAT

800 g fasole verde, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 100 g grâu germinat, 1 lingură zeamă de lămâie, sare, frunze de pătrunjel verde, 1 ceapă, 1 rădăcină pătrunjel

Fasolea verde tânără se curăță, se fierbe în apa clocotită sărată împreună cu rădăcina de pătrunjel și ceapa. Se scurge bine de zeamă și se lasă să se răcească. Se înlătură ceapa și rădăcina de pătrunjel. Se adaugă grâul germinat, zeama de lămâie, uleiul și usturoiul pisat cu puțină sare. Se presară frunze de pătrunjel tocate mărunț. Zeama de lămâie și uleiul se pot înlocui cu maioneză acrișoară.

SALATĂ DE FASOLE ALBĂ CU GRÂU GERMINAT

¼ kg fasole albă, 3 cepe, 100 g grâu germinat, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură zeamă de lămâie, verdeață, sare, piper

Fasolea se spală și se fierbe cu ceapa, adăugând puțină sare. Se scurge și se lasă să se răcească. Se adaugă două cepe crude și verdeață tăiată cât mai mărunț, grâul germinat, sare și condimente după gust și se amestecă cu uleiul și zeama de lămâie.

SALATĂ DE IARNĂ CU GRÂU GERMINAT

1 conopidă mică, câțiva cartofi, 1 sfeclă roșie mică, 1 castravete murat, 1 țelină, ½ kg fasole verde, 100 g grâu germinat, 1 linguriță muștar, 1 linguriță zeamă de lămâie, ½ ceașcă ulei de floarea-soarelui, sare, condimente

Se fierbe conopida și se desface în buchețele, se fierb cartofii și sfecla, se curăță și se taie în bețișoare subțiri. La fel se taie țelina crudă. Castravetele se curăță de coajă și se taie cuburi mici, iar fasolea, după ce a fost scursă de apa în care a fiert (sau de saramură, dacă e din conservă), se lasă întreaă. Se prepară o maioneză în care se adaugă zeamă de lămâie și o lingură de apă. Se amestecă legumele cu grâul germinat și apoi totul cu maioneza.

SALATĂ ORIENTALĂ CU GRÂU GERMINAT

2-3 cartofi, 2 roșii, 1 ceapă, 2-3 foi de salată verde, 2 linguri de grâu germinat, 1 lingură ulei de floarea-soarelui, sare

Cartofii se fierb în coajă, se decojesc și se taie în bucăți. Ceapa curățată se taie în solzi. Roșiile spălate și curățate se taie în felii. Se adaugă grâul germinat, uleiul, sarea și se amestecă. Se așază pe foile de salată verde.

SALATĂ DE PRAZ CU GRÂU GERMINAT

4-5 fire de praz, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură zeamă de lămâie, 50-70 g grâu germinat, sare

Se curăță prazul, se taie în bucăți de 3-4 cm și se fierbe în apă clocotită cu sare. Se scoate într-o salatiерă și se lasă să se răcească. Se amestecă cu grâul germinat. Peste toată compoziția se toarnă uleiul și zeama de lămâie.

**SALATĂ DE RIDICHI NEGRE CU GRÂU GERMINAT**

1 ridiche neagră, 1 măr mare, 50-70 g grâu germinat, o lingură ulei de floarea-soarelui, sare

Se rad ridichea și mărul pe răzătoarea cu găuri mari, se sarează, se amestecă cu grâul germinat, se adaugă uleiul și se amestecă.

SALATĂ DE RIDICHI DE LUNĂ CU GRÂU GERMINAT

4-5 legături ridichi de lună, 1 salată verde, 3-4 fire ceapă verde, 3 cartofi fierți, 50-70 g grâu germinat, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură zeamă de lămâie, sare

Se curăță ridichile de cozi, se spală și se taie de-a curmezișul, în felii subțiri. Se pun în salată, se adaugă grâul germinat, câteva frunze de salată verde rupte în bucăți, ceapa verde tăiată și cartofii tăiați în felii potrivit de groase. Se adaugă ulei, zeamă de lămâie, sare și se amestecă cu toată compoziția.

SALATĂ DE ROȘII CU GRÂU GERMINAT

3 roșii, 100 g grâu germinat, muștar, ulei de floarea-soarelui, sare, zeamă de lămâie

Se amestecă muștarul cu sarea, uleiul și zeama de lămâie. Se obține un sos. Într-un castron se taie roșiile rondele, se adaugă grâul germinat și se toarnă deasupra sosul. Se amestecă.

Se recomandă să se consume după o oră de la pregătire, dar nu mai târziu de 5 ore.

SALATĂ DE ROȘII CU BRÂNZĂ ȘI GRÂU GERMINAT

650 g tomate, $\frac{1}{2}$ ceapă albă, 150 g brânză, 100 g grâu germinat, $\frac{1}{4}$ legătură de pătrunjel proaspăt, 2 linguri de zeamă de lămâie, sare, 3 linguri ulei de floarea-soarelui, condimente

Se spală și se taie legumele. Se amestecă ingredientele.

SALATĂ DE ROȘII UMPLUTE CU LEGUME ȘI GRÂU GERMINAT

8 roșii frumoase, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 cartofi, $\frac{1}{2}$ țelină, 1 ceapă, $\frac{1}{2}$ lingură muștar, 4 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 ou, sare, 100 g grâu germinat, condimente, măsline, salată verde

Se fierb zarzavaturile și se taie în cuburi mici. Se amestecă cu grâul germinat, cu maioneza preparată în prealabil; se adaugă condimentele. Se umple roșiile și se așază pe foi de salată verde cu o măslină în mijlocul fiecărei roșii.

SALATĂ DE SFECLĂ CU GRÂU GERMINAT – I

1 sfeclă roșie de mărime potrivită, 2 linguri grâu germinat, $\frac{1}{2}$ lingură de suc de lămâie, sare, chimen

Se spală sfecla și se fierbe sau se coace la cuptor, până ce, încercând cu furculița, aceasta intră cu ușurință în sfeclă; se lasă să se răcească, apoi se curăță și se taie felii subțiri; se amestecă cu grâul germinat și se pune pe salată, unde se adaugă chimenul și sucul de lămâie.



SALATĂ DE SFECLĂ CU GRÂU GERMINAT – II

300 g sfeclă roșie tânără, 50 g grâu germinat, 4-5 crenguțe de leuștean, un măr, 2 linguri de varză, 150 g smântână, sare, condimente, coriandru

Se spală, se curăță și se taie legumele și mărul. Se amestecă ingredientele. Variante posibile: se poate înlocui sfecla roșie cu morcovi, țelină, gullii etc.

SALATĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU GRÂU GERMINAT

2 ouă, ½ kg cartofi, ¼ kg fasole verde, ceapă, usturoi verde, 100 g grâu germinat, mărar și pătrunjel verde, salată verde, ulei de floarea-soarelui, sare, condimente, zeamă de lămâie

Se fierb în apă cu sare cartofii în coajă și păstăile de fasole tăiate pătrățele. După ce au fiert, cartofii se taie felii și împreună cu fasolea se pun într-un castron, adăugându-se ceapa și usturoiul tăiate mărunt, salata verde tăiată, grâul germinat și quăle fierte (doar gălbenușul). Se amestecă totul, se presară cu verdeață tocată, sare, condimente, ulei și zeamă de lămâie după gust.

SALATĂ DE ȚELINĂ CU GRÂU GERMINAT

2 țeline mari, 1 măr, 100 g grâu germinat

Maioneza: 2 ouă, 1 ceașcă ulei de floarea-soarelui, 1 linguriță zeamă de lămâie, sare, condimente

Se curăță țelina, se spală și se rade prin răzătoarea mare. Se amestecă cu mărul ras, cu grâul germinat și cu maioneza.

SALATĂ DE VARĂ CU GRÂU GERMINAT

¼ kg fasole verde-fideluță, 1 sfeclă roșie, 1 țelină, 2 roșii, 1 castravete verde, 1 ceașcă maioneză, 200 g grâu germinat, salată verde, sare

Se curăță și se fierbe separat fasolea; sfecla se spală, se fierbe în coajă, se curăță și se taie feliuțe rotunde și subțiri; țelina se curăță și se taie în bastonașe subțiri; castravetele tăiat în felioare rotunde se presară cu sare ca să-și lase apa. Pe o farfurie mare, puțin adâncă, se așază împrejur legumele grămjoare și grâul germinat. Se decorează pe margini cu frunze de salată verde și cu felii de roșii, iar la mijloc se pune maioneză.



**SALATĂ DE VARZĂ CU GRÂU GERMINAT**

150 g varză, 3 tomate, 1 bulb usturoi, 100 g grâu germinat, 2 linguri iaurt, 1 lingură muștar, 2 linguri zeamă de lămâie, $\frac{1}{2}$ legătură pătrunjel verde, 2 linguri ulei de floarea-soarelui

Se spală bine și se taie legumele. Se amestecă ingredientele.

SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE CU GRÂU GERMINAT

1 varză roșie, 100 g grâu germinat, 2 cepe, sare, condimente

Se curăță varza de frunzele exterioare, se taie în patru, apoi mărunt. Se curăță două cepe, se taie mărunt și se călesc³ într-o cratiță cu unt. Se adaugă varza, grâul germinat, se pune sare și eventual condimente.

SALATĂ VERDE CU GRÂU GERMINAT

200 g salată verde, 100 g grâu germinat, 1 legătură de ceapă verde, 1 lingură suc de lămâie, 4 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură muștar, 1 bulb mic de usturoi

Salata și ceapa se spală și se taie. Într-un castron se adaugă grâul germinat, muștarul, sucul de lămâie și uleiul. Se amestecă. Usturoiul se curăță și se taie în felii mici. Totul se amestecă.

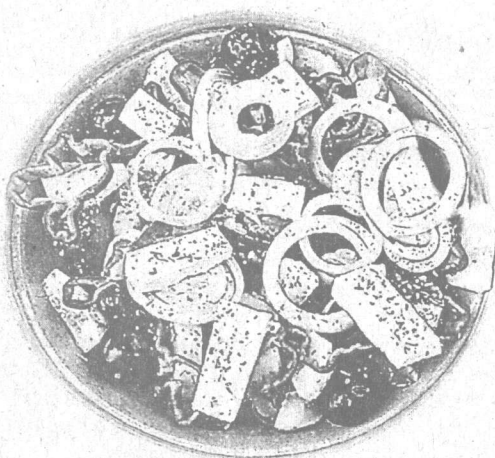
APERITIVE CU GRÂU GERMINAT**APERITIVE CU ARDEI ȘI GRÂU GERMINAT**

I. 4 ardei mari, 250 g brânză de vaci, 50 g unt, 100 g grâu germinat, mărar verde, 1 ceapă

Se îndepărtează cotoarele, semințele și se spală ardeii, scurgându-se bine. Se prepară o compoziție din brânză de vaci, frecată cu unt, și grâu germinat. Se poate adăuga și mărar verde sau ceapă tăiată mărunt. Se umplu ardeii cu compoziția obținută.

II. 4 ardei mari, 1-2 cepe, 1-2 căței de usturoi, 2 cești de supă de ciuperci

Se taie ardeii în bucăți mari. Se curăță, se taie ceapa și se înăbușă³ în ulei. Se adaugă ardeii, căței de usturoi tăiați felii și supa de ciuperci. Supa poate fi înlocuită cu apă. Se fierb la foc mic, până se reduce zeama. Când s-a răcit, se adaugă grâul germinat.





Variantă: se adaugă o lingură pastă de roșii și o linguriță de făină.

III. 4 ardei frumoși, 200 g brânză telemea, 50 g unt, 100 g grâu germinat, ceapă, 1 lingură mărar tocat, 1 roșie, 50-100 g brânză de vaci

Se spală ardeii, se scot cotoarele, se scutură bine semințele, se spală din nou și se așază pe un prosop să se scurgă bine. Brânza telemea rasă se amestecă cu brânza de vaci și cu untul, frecând cu o lingură de lemn până se obține o pastă omogenă. Se amestecă apoi cu-grâul germinat, cu mărarul sau ceapa și se umplu ardeii. Se pun în frigider, ca să se întărească umplutura. Când se servesc, se taie 4-5 felii pe lat, se așază pe o farfurie și se garnisesc cu felioare de roșii.

APERITIVE CU BRÂNZĂ DE VACI ȘI GRÂU GERMINAT

I. 100 g brânză de vaci, 1 lingură grâu germinat, 1 linguriță unt, 2 chifle, sare, condimente

Se taie chifla în două capace, se scobește miezul și se umplu cu pasta obținută din brânză, unt, grâu germinat și condimentele dorite: chimen, mărar etc. Se decorează cu sfeclă roșie rasă sau cu roșii-felii.

II. 150 g grâu germinat, 150 g brânză de vaci, 1 linguriță de unt, sare

Se amestecă grâul germinat cu brânza de vaci și untul. Se adaugă 3-4 linguri sos de roșii, 1 linguriță de făină, 1 linguriță de miere și puțină sare.

III. 100 g brânză de vaci, 25 g unt, 50 g grâu germinat

Se amestecă până se obține o pastă omogenă. Se întinde pasta omogenă pe felii de pâine într-un strat uniform. Se presară grâul germinat peste pastă. Se garnisește cu roșii-felii, sfeclă coaptă sau felii de morcov.

IV. 150 g brânză de vacă, 10 g unt, 50 g compoziție grâu germinat, 15 g miere, 1 ou, 10 g smântână

Gălbenușul se freacă bine, adăugându-se mierea, și se încălzește pe foc fără să dea în clocot, bătând continuu. Se ia de pe foc și în pasta fierbinte se adaugă untul, se înglobează brânza de vacă trecută prin sită și, după ce se răcește, smântâna și compoziția de grâu germinat. Crema se omogenizează în compoziție și se păstrează la rece.

V. 250 g brânză de vacă, 50 g grâu germinat verde, 25 g unt, 1 gălbenuș, 100 g ceapă, sare

Se omogenizează bine într-un castron brânza de vacă cu untul, gălbenușul de ou, ceapa rasă, grâul germinat, până ce se obține o pastă. Se sarează după gust.

VI. 250 g brânză de vacă, 50 g unt, 50 g grâu germinat verde, 100 g smântână, 100 g ceapă verde, boia dulce, sare

Se omogenizează bine într-un castron brânza de vacă cu untul, smântâna și ceapa verde tocată mărunt, până se obține o pastă. Se adaugă boabele de grâu germinat. Se pune puțină boia și sare după gust.

CASTRAVEȚI CU IAURT ȘI GRÂU GERMINAT

2-3 castraveți, 250 g iaurt, 100 g grâu germinat, frunze de mentă

Castraveții curățați se spală, se taie în cuburi sau felii subțiri, se presară cu sare și după 15 minute se storc ușor în mâini. Se așază într-o salatiară, se



adaugă iaurtul, grâul germinat, câteva frunze de mentă frecate și se amestecă ușor.

IAURT, SANA, KEFIR ETC., CU GRÂU GERMINAT

250 g iaurt (sana, kefir), 100 g grâu germinat.

Se amestecă produsul lactat acid cu grâul germinat. Se consumă imediat.

OUĂ UMLUTE CU GRÂU GERMINAT

I. 4 ouă fierte, maioneză, frunze de pătrunjel, 1 linguriță muștar, condimente, frunze de salată verde, 100 g grâu germinat.

Se curăță de coajă ouăle tari, fierte din ajun. Se taie în două de-a curmezișul. Se taie puțin la capetele alungite. Se amestecă bine maioneza cu muștarul și grâul germinat. Se condimentează facultativ. Se umplu albușurile cu pasta obținută. Se așază pe farfurie, pe frunze de salată verde sau de varză.

II. 2 ouă, 2 linguri brânză de vaci, 2 linguri grâu germinat, 1 roșie, mărar verde.

Se fierb ouăle tari, se țin puțin în apă rece, apoi se curăță. Se taie în două, se scoate gălbenușul și se înlocuiește cu brânza amestecată cu grâul germinat, mărarul verde tocat și sarea. Se așază pe farfurie, pe salată verde și roșia tăiată felii. Brânza poate fi înlocuită cu urdă.

ROȘII CU BRÂNZĂ ȘI GRÂU GERMINAT

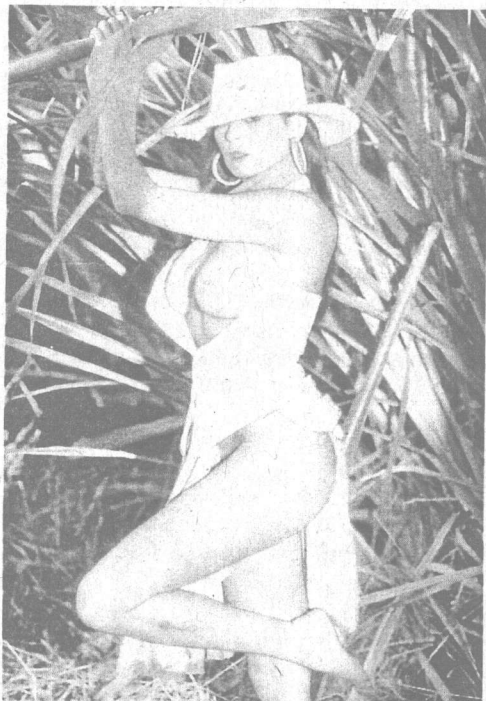
4 roșii, 2 linguri brânză de vaci, 1 lingură grâu germinat, 1 linguriță unt, sare.

Se aleg roșiile de mărime potrivită, se taie din partea superioară un capac și se scobește miezul. Se amestecă brânza de vaci cu untul și miezul de roșii dat prin sită, se adaugă grâul germinat, sare, eventual condimente (mărar, chimen etc.) și se umplu roșiile, după care se pune capacul. Se servesc pe frunze de salată verde. În loc de brânză se poate folosi urdă.

ROȘII CU GRÂU GERMINAT

100 g grâu germinat, 100 g brânză de vaci, 15 g unt, 2 roșii, sare.

Într-o caserolă se introduc brânza de vaci și roșiile curățate și tocate. Se adaugă untul și se



introduce la cuptor unde se lasă să scadă. După ce s-a răcit această compoziție, se adaugă grâu germinat.



MÂNCĂRURI PENTRU FELUL I CU GRÂU GERMINAT

BORȘ DE LOBODĂ CU GRÂU GERMINAT

2 legături lobodă, 2 linguri grâu germinat, 2 linguri smântână, 1/4 litru borș, mărar, leuștean, sare

Se curăță loboda, se spală și se fierbe în apă cu sare. Când este aproape gata, se adaugă borșul, leușteanul și mărarul tocat. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat. Se drege cu smântână.

BORȘ DE SFECLĂ CU GRÂU GERMINAT

1 sfeclă mică, 1/2 morcov, 1/2 pătrunjel, 2 linguri smântână, 2 linguri grâu germinat, 1/4 litru borș, mărar, pătrunjel și leuștean

Se fierbe în apă cu sare zarzavatul și sfecla tăiate mărunt, până se înmoaie. Se acrește cu borș, se adaugă verdeța, se drege cu smântână și după ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

BORȘ DE SFECLĂ CU GRÂU GERMINAT ȘI SMÂNTÂNĂ

Zarzavat de supă, 1 sfeclă, 250 g grâu germinat, 1/2 litru borș, 1 gălbenuș, 2 linguri smântână, sare

Se curăță și se rade zarzavatul și jumătate din sfeclă. Se fierb în 1 1/2 litru apă, cu puțină sare. Când legumele au fiert, se toarnă zeama și borșul clocotit printr-o strecurătoare în care s-a pus restul de sfeclă rasă. Se drege cu un gălbenuș, bătut cu smântână. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat. Borșul poate fi înlocuit cu 1/2 kg de roșii.

BULION VEGETARIAN CU GRÂU GERMINAT

3 cepe, 3 cartofi, 2 fire de praz, 1 țelină, griș, grâu germinat, unt

Se taie legumele în rondele, cuburi sau solzi. Solzii de ceapă se călesc³ în unt. Se umple o oală de 3 litri cu 2 litri apă și se adaugă legumele spălate, curățate și tăiate. Se fierbe 1/2 oră. Cartofii se fac piure și se adaugă bulionul împreună cu grișul. Se fierbe. După ce se răcește, se servește cu grâu germinat.

CIORBĂ DE CARTOFI CU GRÂU GERMINAT

2-3 cartofi, 2 roșii, 1-2 linguri de grâu germinat, 1/2 ardei gras, 2 linguri iaurt, 1 linguriță zeamă de lămâie, leuștean, sare

Cartofii se curăță, se taie în cuburi și se fierb în apă cu sare. Se adaugă roșiile tăiate mărunt, ardeiul și se lasă să fiarbă până se înmoaie, se drege cu iaurt și zeamă de lămâie. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat, leușteanul.

CIORBĂ DE FASOLE CU GRÂU GERMINAT

300 g fasole albă, 200 g ciuperci, 150 g ceapă, 20 g usturoi, 100 g morcov, 100 g pătrunjel, 100 g țelină, 200 g făină, 200 g smântână, 40 ml zeamă de lămâie, boia de ardei dulce, 1 legătură verdeță, 100 ml ulei, sare, 100 g grâu germinat



Fasolea se fierbe, schimbând 3-4 ape. În ultima apă se pune sare. Când fasolea este aproape gata se adaugă zarzavatul de supă tăiat feliuțe lungi și subțiri și usturoiul tăiat mărunt, ciupercile. Se amestecă uleiul cu făina și boiaua și se adaugă la ciorbă. La sfârșit se adaugă smântâna, se potrivește gustul de sare și zeamă de lămâie, apoi se adaugă verdeața. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

CIORBĂ A LA GREC CU GRÂU GERMINAT

500 g ciuperci, 4 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină, 2 cepe, 100 g grâu germinat, 2 ouă, 1 lămâie, 250 g smântână, 1 lingură făină, o legătură leuștean, sare

Ciupercile se porționează și se pun la fiert în apă cu sare. Zarzavatul se taie bastonașe, iar ceapa se taie mărunt și se pune în ciorbă. Gălbenușurile de ou, smântâna și făina se amestecă, se diluează cu apa și se adaugă la ciorbă. La sfârșit se pun zeama de lămâie și sarea. Se adaugă leuștean tocat. După 1/2 oră se adaugă grâul germinat.

CIORBĂ DE PERIȘOARE CU GRÂU GERMINAT

1,5 litri zeamă în care a fiert zarzavat, 200 g grâu germinat, 2 roșii, sare, 2 linguri smântână, 1 gălbenuș, borș

Pentru perișoare: 250 g ciuperci, miezul de la o felie de pâine, 1 ceapă, 1 ou, sare, condimente

Se pune la foc, într-o oală, borșul împreună cu zeama în care a fiert zarzavatul (fasole, conopidă, cartofi etc.). Se adaugă roșiile. Se amestecă într-un castron ciupercile tocate (prin mașină) cu miezul de pâine înmuiat și stors, ceapa tocată fin, oul, sarea și piperul. Se fac cu mâna udă perișoare mici cât nuca și se pun la fiert în zeama care clocotește. Înainte de a servi ciorba, i se adaugă un gălbenuș dres cu smântână și grâul germinat verde.

SUPĂ CU TOMATE ȘI GRÂU GERMINAT

500 g tomate, 500 g cartofi, grîș, 200 g grâu germinat, sare

În 2 litri de apă se fierb 500 g tomate spălate și tăiate bucăți și 500 g cartofi curățați de coajă. Durata de fierbere este de aproximativ 30 minute. Se trece prin sită, după care se adaugă grîșul și se mai fierbe 10 minute. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

Observație: în loc de tomate se pot folosi morcovi.

SUPĂ DE CARTOFI CU GRÂU GERMINAT

2-3 cartofi, 1 linguriță ulei de floarea-soarelui, 2 linguri lapte, sare, 2 linguri grâu germinat, tarhon, iaurt

Cartofii se curăță, se spală, se taie în cuburi, se fierb în apă sărată. În timpul fierberii se adaugă laptele și se continuă fierberea încă 10-15 minute. Când este gata, se adaugă uleiul, tarhonul tocat și iaurtul. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.



SUPĂ-CREMĂ DE CARTOFI CU GRÂU GERMINAT

2-3 cartofi, 1 linguriță ulei de floarea-soarelui, 2 linguri lapte, 1/2 lingură făină, sare, 2 linguri de grâu germinat

Se fierb cartofii curățați în apă cu sare, până se înmoaie, apoi se scurg și se dau prin sită. Se amestecă făina cu laptele, se toarnă peste cartofi și se subțiază totul cu zeama în care au fiert cartofii. Se lasă să fiarbă împreună 10-15 minute, se adaugă uleiul și, după ce s-a răcit, grâul germinat.

SUPĂ RECE CU CASTRAVEȚI ȘI GRÂU GERMINAT

500 g ciuperci, 100 g grâu germinat, 2 morcovi, 2 cepe, 2 castraveți proaspeți, 250 g smântână, sare, piper

Se fierb ciupercile. Se adaugă morcovii, cepele, piperul și puțină sare. Se strecoară supa bine fiartă și răcită. Se răstoarnă într-un castron fără a tulbura ceea ce s-a depozitat pe fundul oalei. Se bate cu smântână, se adaugă cuburi de castraveți cruzi, curățați de coajă și boabele de grâu germinat. Se servește rece.

SUPĂ-CREMĂ DE LEGUME CU GRÂU GERMINAT

2 cartofi, 1/2 morcov, 1 dovlecel, 1 lingură grâu germinat, 1 linguriță ulei de floarea-soarelui, 1/2 linguriță făină, 2 linguri lapte, sare

Legumele curățate și spălate se taie și se pun la fiert. Când se înmoaie, se dau prin sită și se amestecă cu făina dizolvată în laptele și zeama în care au fiert. Se adaugă uleiul. Când supa este gata și s-a răcit, se adaugă și grâul germinat.

**SUPĂ DE DOVLECEI CU GRÂU GERMINAT I**

2 dovlecei mici, 2 roșii, 1 lingură ulei de floarea-soarelui, 1/2 lingură făină,
2 linguri grâu germinat, 2 linguri smântână, mărar verde, sare

Dovleceii curățați și tăiați se fierb în apă cu sare. În timpul fierberii se adaugă făină amestecată cu smântâna, roșiile curățate și tăiate felii. Când este gata se adaugă grâul germinat, mărarul tocat și uleiul.

SUPĂ DE DOVLECEI CU GRÂU GERMINAT II

2 dovlecei mijlocii, 4 linguri grâu germinat, 1 ceapă, 1/2 litru apă, sare, condimente, 2 linguri smântână, puțin unt și verdeță

Se curăță dovleceii și se taie în cuburi mici. Se pun la fiert într-o oală cu apă împreună cu ceapa tocată. Se amestecă din când în când ca să nu se prindă. Se potrivește de sare și condimente. Se drege cu smântână, unt proaspăt și câteva frunze de pătrunjel tocate, eventual mărar. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

SUPĂ DE GRÂU GERMINAT CU LAPTE

1 litru lapte, 200 g grâu germinat, 5 g miere, 5 g sare

Într-o oală se fierbe laptele. După răcire se adaugă grâul germinat, sarea și mierea de albine.

SUPĂ DE MORCOVI CU GRÂU GERMINAT

500 g morcovi, 3 linguri grîș, 200 g grâu germinat, sare

Se curăță și se spală morcovii, după care se taie în felii. Se fierb cu 3 litri apă, în care s-a adăugat sare, timp de 30 minute. Când morcovii s-au înmuiat, se trec prin sită și la crema obținută se adaugă 3 linguri de grîș subțiat în apă. După ce a dat câteva clocote, se lasă să se răcească și se adaugă grâul germinat.

SUPĂ DE PRAZ CU GRÂU GERMINAT

200 g praz, 2 gălbenușuri, 100 g lapte rece, 30 g unt, sare, piper, 200 g grâu germinat.

Se spală și se curăță prazul, după care se taie în bucăți de 4 cm. Într-o oală, se pun 1 litru apă și prazul tăiat. Se fierbe și se adaugă 1 litru apă, sare, piper, după gust. În castronul de supă se introduc cele două gălbenușuri, laptele și untul, amestecând bine. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

SUPĂ DE ROȘII CU GRÂU GERMINAT I

1 litru suc de roșii, 8 linguri grâu germinat, 1 linguriță miere, sare, 2 linguri smântână

Se fierbe sucul de roșii cu apa. Se lasă să dea câteva clocote, după care se lasă să se răcească. Se adaugă grâul germinat, mierea și sarea. Supa se servește simplă sau dreasă cu smântână.

SUPĂ DE ROȘII CU GRÂU GERMINAT II

300 g roșii sau 200 ml suc de roșii, 1 morcov, 5 ml ulei de floarea-soarelui,



2 linguri grâu germinat, sare.

Se fierbe morcovul și, în zeama în care a fiert, se adaugă roșiile fierte și strecurate. Se dă într-un clocot, după care se adaugă uleiul și sarea după gust, cu care se mai lasă să dea câteva clocote. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

SUPĂ DE SALATĂ CU GRÂU GERMINAT

3 salate frumoase, 2 cepe, 2-3 căței de usturoi, 100 g grâu germinat verde, 1 ou, o linguriță unt, sare, zeamă de lămâie după gust, 2 linguri smântână.

Se pune 1 litru apă la fiert cu ceapa și usturoiul tocat. Se adaugă salata aleasă, spălată și tăiată bucăți. Într-o tigaie mică se face o omletă care se taie în pătrate și se adaugă la supă. Se potrivește de sare, se acrește cu zeamă de lămâie, după gust, și se drege cu smântână. După ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.

SUPĂ DE GRÂU GERMINAT

600 g grâu germinat, 800 ml apă, 70 g spanac, 40 ml ulei de floarea-soarelui, 2 cepe, 1 linguriță zeamă de lămâie, 1 linguriță sare.

Ceapa se taie felii și se călește³ în ulei. Spanacul se spală bine, se toacă și se amestecă cu ceapa călită. Se adaugă apa și sarea. Se fierbe totul 15 minute. Se lasă să se răcească, se adaugă zeama de lămâie după gust și grâul germinat.

SUPĂ DE VARZĂ DULCE CU GRÂU GERMINAT

1 varză mică, 100 g morcov, 100 g ceapă, 100 g grâu germinat, 200 g ciuperci crude, 15 g sare, 5 g piper sau cimbru.

Varza se curăță de foile exterioare și se spală. Se taie în patru, se toacă mărunt și se freacă cu sare. Se spală, se curăță și se taie legumele. Se fierb toate componentele în patru litri de apă, se condimentează și, după ce s-a răcit, se adaugă grâul germinat.



**SUPĂ DE LEGUME CU GRÂU GERMINAT**

1 ceapă, 1 nap sau 1 cartof, 1 ramură de țelină, 2 morcovi, 1 praz, 1 varză mică, 200 g grâu germinat, 30 g unt

Se curăță și se spală legumele. Se taie în bucăți mici. Într-o cratiță se introduce untul, se adaugă legumele și se lasă până se rumenesc, amestecând continuu. Se toarnă 2 litri apă și se fierbe o jumătate de oră. Se trece prin sită și, după ce s-a răcit, se transferă în castron peste grâul germinat.

SUPĂ DE ZARZAVAT CU GRÂU GERMINAT

1 morcov, 1/2 rădăcină de pătrunjel, 1/4 țelină, 1 cartof, 4 linguri de grâu germinat, 1 roșie, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, verdeață

Se curăță, se spală și se taie legumele. Se pun să fiarbă în apă cu sare și ulei, până se înmoaie. Se îndepărtează spuma. Se adaugă verdeața și se lasă să se răcească. La sfârșit se pune grâul germinat.

MÂNCĂRURI PENTRU FELUL II CU GRÂU GERMINAT**ANGHINARE CU SOS ȘI GRÂU GERMINAT**

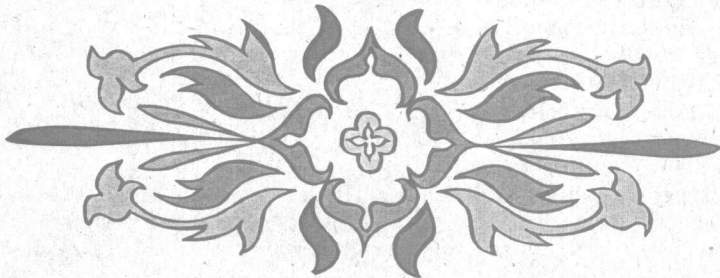
1 anghinare, 3 linguri grâu germinat.

Se curăță bine anghinarea, tăind coada și eliminând foile veștede. Se spală cu apă rece. Se acoperă anghinarea cu apă în clocot, se pune puțină sare și se lasă să fiarbă 1 oră și jumătate. Dacă foile se rup ușor, anghinarea este fiartă, se scoate și se scutură de apă. Se taie și se pune pe un platou, se presară grâul germinat și apoi se adaugă sos de roșii.

BUDINCĂ DE VARZĂ CU GRÂU GERMINAT

1 varză potrivită, 2 cepe, 8 linguri de grâu germinat, 2 cești de orez, 150 g unt, 1 lingură pesmet, 1 ceașcă smântână, sare, piper

Se curăță varza, se spală, se taie fideluță, se freacă cu o lingură de sare, se stoarce și se călește³ în 2 linguri de ulei încins, amestecând continuu. Separat se prăjește³ ceapa tăiată mărunt, după care se toarnă două cești cu apă. Se pune o jumătate de lingură de sare și puțin piper, se acoperă și se lasă să fiarbă. Se tapetează o formă cu unt și pesmet, se așază un rând de varză călită, un rând de orez și tot astfel, până se acoperă cu varză. Se toarnă deasupra 3 ceșcuțe cu apă caldă, apoi se dă la cuptor 20 minute. Înainte de servire, se presară grâul germinat și se toarnă smântâna.





BULGUR

Este un produs tradițional din Liban. Este un grâu pregerminat și uscat, apoi sfărâmat. El se prepară ușor și este ușor de digerat. În țara noastră, bulgur-ul este cunoscut sub numele de „granovii”.

TABULE

75 g bulgur, 1 ceașcă pătrunjel tocat, 3 linguri mentă tocată, 4 cepe verzi tocate, ½ castravete tăiat bucăți, 2 linguri ulei de măsline, suc de la o lămâie, sare și piper

Lăsați bulgurul la înmuiat 1 oră în apă rece. Presați-l pentru a nu reține multă apă. Puneți-l într-un castron și adăugați restul ingredientelor. Amestecați-l bine și apoi îl puteți servi cu hrișcă fiartă.

SALATĂ DE BULGUR

75 g bulgur, 4 roșii decojite și tăiate felii, 50 g măsline negre, 1 țelină tăiată, 4 cepe verzi tocate, 2 linguri pătrunjel tocat, 2 linguri semințe de floarea-soarelui prăjite

Puneți la înmuiat bulgurul timp de 1 oră în apă rece. Presați-l pentru a nu reține multă apă. Amestecați-l într-un castron cu măslinele tăiate și cu restul ingredientelor.



GRÂUL TARE (GHIRCĂ, ARNĂVT)

(TRITICUM DURUM fam. POACEAE=GRAMINEAE)

Această specie de grâu permite fragmentarea, adică obținerea de griș, spre deosebire de grâul cârnău, care se strivește foarte ușor. Grișul din grâu ghircă este utilizat pentru producerea de paste alimentare și de cușcuș.

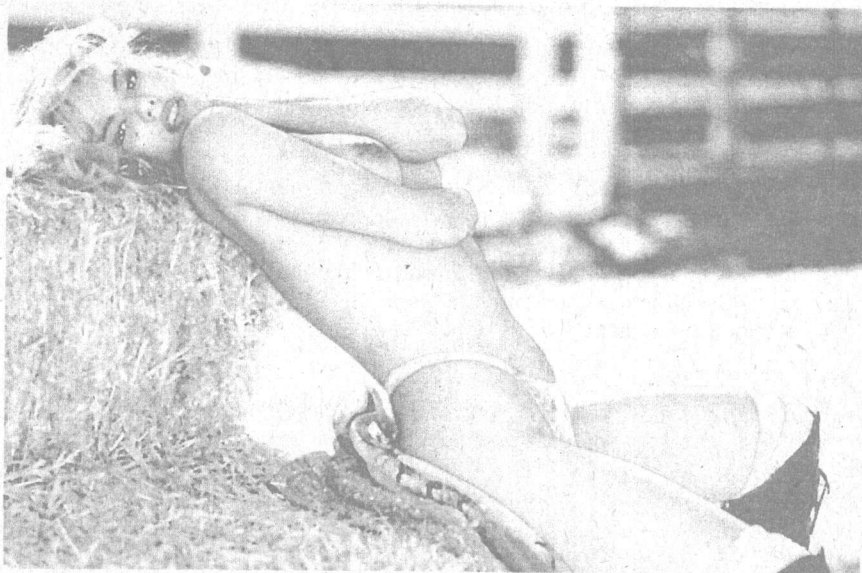
După curățare, selecționare, spălare și periere, grâul este uscat. O primă triere pe cilindri camelați permite separarea grișului și a învelișurilor. Se realizează apoi o clasare a grâului după grosime și după greutatea particulelor, ce permite separarea diverselor calități de griș: grosier, mijlociu și fin.

90% din grișul fabricat în anumite țări occidentale servește la producerea pastelor alimentare. Dacă la francezi consumul anual de paste este scăzut (6,2 kg/cap de locuitor), la italieni este foarte ridicat (25 kg/cap de locuitor).

PASTELE ALIMENTARE

După ce paste au devenit la modă, dispunem de o ofertă impresionantă: paste pentru ciorbe sau pentru gustări, sub diverse forme (plate, ronduri, îndoite, în formă de cuib, de fluture sau elice), paste pentru budinci.

Pastele de proastă calitate sunt rare. Concurența este cea care investește în calitate și care încearcă să scurteze timpii de preparare.

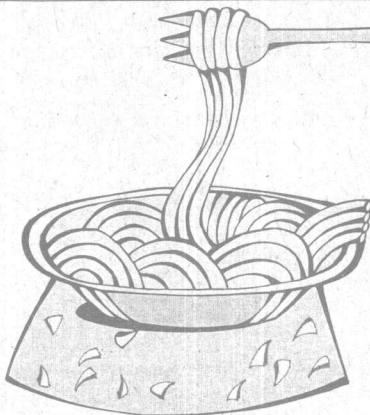




FABRICAREA

Pastele alimentare sunt fabricate din grișul de grâu tare. Acest grâu, un soi aparte, este sfărâmat și cernut, dar nu este suficient de fin pentru făină: particulele mai mari, nefiind pulverizabile. Amestecul de 4/5 de griș cu 1/5 apă este frământat ca aluatul pentru pâine, dar nu este pus la fermentat. Legislația permite adaosul de gluten (20%), lapte, ouă - minim 140 g la 1 kg de făină pentru a avea dreptul să se numească „paste cu ouă” - sucure, arome, extracte de legume proaspete sau uscate etc., cu condiția ca tot ce este adăugat să fie trecut pe etichetă. Nici un aditiv chimic nu este autorizat.

După frământat, aluatul este întins, trefilat sau tras în foi subțiri, după care i se dă o anumită formă și este tăiat. Apoi este uscat, rezultând ceea ce se cunoaște sub numele de „paste făinoase”.



CONSERVAREA

Pastele făinoase, fabricate, conțin în masa lor 12% apă. Închise în cutii de plastic sau în pungi transparente, timpul lor de conservare este cvasi-nelimitat, când sunt stocate într-un borcan bine închis, ferite de umiditate și de insecte. Cu toate acestea, pachetele cu paste fabricate sunt obligate să indice termenul de valabilitate. Ele precizează de asemenea și durata optimă de fierbere.

FIERBEREA

Pastele făinoase și aluaturile trebuie să fie fierte pentru a fi consumate. Fierbeți-le de fiecare dată într-o cantitate mare de apă, în care ați pus sare (2,5-3 l apă pentru 250 g de paste). Înainte de a le pune în apă, adăugați o lingură de ulei. Nu turnați niciodată paste de dintr-o dată, ci în cantități mici, și învârtiți din când în când cu o lingură de lemn pentru a le separa și în același timp pentru a evita să se lipească de cratiță. Dați focul mai mic după ce au dat un clocot și lăsați să fiarbă timpul necesar. Gustați pentru a verifica dacă sunt fierte, apoi scurgeți-le, pentru că paste de în apă caldă se înmoaie prea tare (pastele bine fierte trebuie să fie puțin ferme când sunt ținute în dinți). După fierbere, puneți peste paste puțin unt.

În Franța se găsesc spre comercializare și aluaturi proaspete pentru paste, bogate în apă, cu un timp de conservare foarte scăzut, ele începând să fermenteze destul de repede.



Vă oferim spre consultare un tabel cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe existent în paste cu ouă (macaroane, spaghetti etc.) – la 100 g:

VITAMINE	vitamina A (retinol)		63	μg
	vitamina B ₁		170	μg
	vitamina B ₂		73	μg
	vitamina B ₃		1,90	mg
	vitamina B ₅		300	μg
	vitamina B ₆		60	μg
	vitamina B ₈		1	μg
	vitamina B ₉		11	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol		100
beta-tocoferol		100	μg	
total tocoferoli		1,10	mg	
AMINOACIZI	alanina		470	mg
	arginina		710	mg
	acid aspartic		760	mg
	cistina		310	mg
	acid glutamic		4,49	g
	glicina		520	mg
	histidina		460	mg
	izoleucina		530	mg
	leucina		1,01	g
	lizina		450	mg
	metionina		100	mg
	fenilalanina		640	mg
	prolina		1,49	g
	serina		740	mg
	treonina		420	mg
	triptofan		80	mg
	tirosina		420	mg
valina		590	mg	
CARBOHIDRAȚI	amidon		64,47	g
ACIZI GRAȘI	acid linoleic		830	mg
	acid linolenic		76	mg
STEROLI	colesterol		93,8	mg
MINERALE	sodiu		17	mg
	potasiu		164	mg
	magneziu		67	mg
	calciu		27	mg
	mangan		730	μg
	fier		1,60	mg
	cobalt		2,20	μg
	cupru		150	μg
	zinc		1,60	mg



MINERALE	nichel	9,30	μg
	molibden	49	μg
	fosfor	191	mg
	clor	31,4	mg
	fluor	80	μg
	iod	2,40	μg
	bor	75	μg
	seleniu	20,43	μg

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE PASTELOR FĂINOASE

• PASTELE

Conțin 70-75% glucide, 12% proteine, 1% lipide (8% în pastele cu ouă). Ele aduc 350-400 calorii/100 g, conform indicațiilor de pe eticheta fabricațiilor, dar trebuie știut că aceste informații sunt calculate pentru aluatul uscat. Când pastele sunt fierte, și deci umflate de apă, valoarea lor calorică este net inferioară. Așadar 100 g de paste cu ouă — fierte — aduc doar 120 calorii, 23 g glucide, 4 g proteine și 1 g lipide.

• ȘI ADAOSURILE

La această valoare alimentară, trebuie adăugate lipidele din unt, sosul și/ sau brânza. Brânza are, pe de o parte, avantajul de a aduce un aminoacid indispensabil, lizină, care este absent în cereale.





Cu cât adaosurile sunt mai bogate în grăsimi, cu atât aportul caloric al pastelor este mai mare. Rețeta care se pare că deține recordul este aceea a pastelor *à la carbonara*: 400-500 calorii pentru o porție. Pastele nu conțin deloc vitamine și foarte puține săruri minerale. Odată fierte, ele mai conțin 2% fibre.

PASTELE ȘI SĂNĂTATEA

Pastele furnizează glucidele necesare pentru menținerea echilibrului alimentar. Chiar dacă sunt bune, nu le mâncați doar cu unt, bogat în grăsimi saturate, ci adăugați un sos de roșii, care aduce vitamine și antioxidanți. Pregătiți acest sos cu ulei de măsline care furnizează astfel și acizi grași nesaturați.

Ce cantitate ar fi bine să consumăm?

Această cantitate depinde de nivelul energetic al fiecărei persoane și de necesarul de glucide. Dieteticienii nu recomandă consumul exagerat al pastelor deoarece ele aduc în organism o cantitate mare de glucide.

REȚETE

SUPĂ DE MACAROANE:

un morcov, 2 foi de varză, o lingură ulei, 4 pahare cu apă, 125 g macaroane
Încingeți o lingură mare de ulei, prăjiți³ puțin un morcov tocat și două foi de varză tocate. Adăugați 4 pahare cu apă. Fierbeți înăuntru 125 g de macaroane sau alte paste, sărați, adăugați o lingură mare de *tahini* și una de mălai.

PASTE ÎNMUIATE ÎN TOMATE

1 kg tomate bine coapte, 2 cepe, 2 căței de usturoi, cimbrisor după gust, 1 foaie de dafin, 120 g paste, 30 g brânză rasă, 1 lingură smântână proaspătă (facultativ)

Opăriți timp de 30 secunde roșiile proaspete, curățați-le de coajă, apoi tăiați-le în bucăți mari. Curățați, apoi tăiați cepele și căței de usturoi. Într-o cratiță mică, încălziți uleiul de măsline și căliți³ ceapa și usturoiul. Adăugați apoi roșiile, cimbrul și dafinul. Puneți sare și piper, amestecați și apoi acoperiți cratița, lăsând acest sos să fiarbă la foc mediu, timp de 15 minute. Ridicați capacul și lăsați să fiarbă încă 6 minute pentru ca apa legumelor să se evapore și sosul să fie mai consistent. În tot acest timp, puneți la fiert o cantitate de 4-5 litri de apă, în care ați adăugat sare, și introduceți pastele, ca ele să aibă timp să se fiarbă, apoi gustați-le. Puneți totul într-un castron, adăugați brânza și eventual smântâna și amestecați-le bine. Se servesc calde.

CHIFTELE DE MACAROANE:

2 linguri mari de linte, 100 g macaroane (sau tăiței compleți), 2 linguri mari de ulei și 2 lingurițe de sare

Fierbeți linte și adăugați uleiul și sarea. Amestecați linte cu macaroanele fierte în apă. Puneți puțină făină pentru a face mici găluște pe care le veți frige în ulei.



BUDINCĂ CU MACAROANE

500 g macaroane, 150 g telemea, 50 g cașcaval, 2 linguri unt, 3 gălbenușuri

Macaroanele se fierb, se scurg de apă și se lasă să se răcească. Telemeaua și cașcavalul se rad și se amestecă cu gălbenușurile bătute bine. Se amestecă apoi cu macaroanele și se toarnă compoziția obținută într-un vas de Jena, uns pe margini cu unt; se dă la cuptor, la foc mijlociu, timp de 30-40 minute. Budinca se consideră a fi gata când este rumenită frumos. Se poate folosi brânză de vaci în loc de telemea și cașcaval.

TĂIȚEI CU NUCI

250 g paste făinoase, 100 g nuci pisate, 2 linguri miere

Pastele se pun la fiert în apă clocotită (în care se pun 1-2 picături de ulei pentru a nu se lipi între ele). În 10-15 minute sunt gata. Se strecoară, se lasă la răcit și apoi se adaugă nucile și mierea, amestecând cu grijă.

GRIȘUL

Grișul se obține din grâul tare, ca și paste. În comerț se găsesc de asemenea grișul din orez sau din porumb (mălai grisat), acesta din urmă este folosit cel mai des pentru mămăligă.

DIFERITE FORME DE GRIȘ

Grișul de calitate superioară, foarte purificat, se obține din măcinarea părții centrale a miezului de grâu. Acest tip de griș este cel mai comercializat. Grișul brut conține resturi din coaja boabelor de grâu: din păcate, nu-l găsim prea des în galantare.

În comerț, găsim 3 feluri de griș:

- grișul mare, folosit pentru cușcuș;

- grișul mediu, utilizat la ciôrbe, colțunași și deserturi;

- grișul foarte fin este în general rezervat piureurilor pentru bebeluși.

Grișul se pregătește cu apă sau lapte. Prepararea sa este asemănătoare cu cea a orezului sau a pastelor: el absoarbe de 3 ori mai multă apă decât greutatea sa și nu se stoarce. Se poate pregăti cu suc de lămâie ca în *tabule* (vezi rețeta, pag 83).

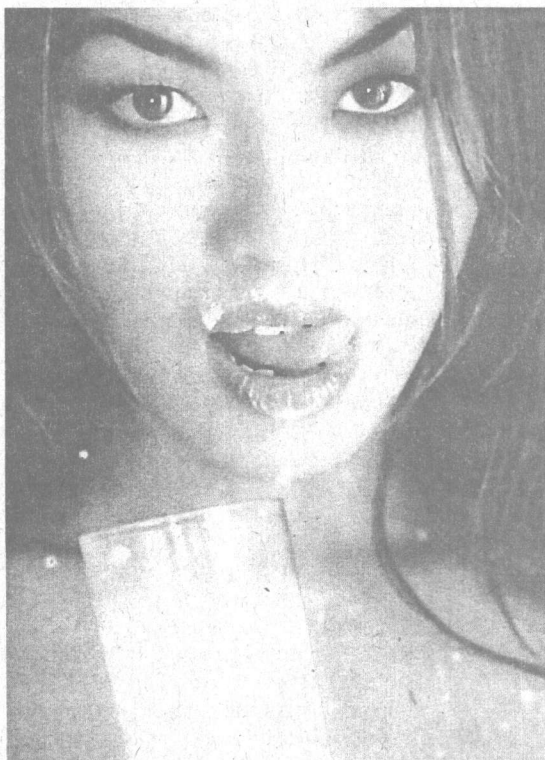




Vă oferim tabelul cu conținutul în vitamine și minerale existent în 100 g griș de grâu:

GRIȘ

VITAMINE	vitamina B ₁	120	μg
	vitamina B ₂	38	μg
	vitamina B ₃	1,30	mg
	vitamina B ₆	85	μg
MINERALE	sodiu	1	mg
	potasiu	112	mg
	calciu	17	mg
	fier	1	mg
	clor	87	mg
	iod	5,10	μg

**PROPRIETĂȚILE
NUTRIȚIONALE ALE
GRIȘULUI**

Grișul este apropiat ca valoare alimentară cu aluaturile, ca urmare, el este bogat în glucide. Conține aceeași cantitate de proteine (dar este mai mică decât cea care se găsește în paste cu ouă) și îi lipsește acest aminoacid esențial: lizina, deoarece el nu se găsește nici în cereale. Combinația cu brânză (colțunașii grinați cu brânză) sau cu lapte (griș cu lapte) este indicată pentru a asigura aportul în acest aminoacid esențial.

Niciunul dintre tipurile de griș nu conține vitamine, minerale (doar în cantități infime) și nici fibre.



GRIȘUL ȘI SĂNĂTATEA

Avantajul grișului față de aluaturi este acela că poate fi consumat fără alimente grase, întocmai ca orezul. Fiert în lapte, el constituie un desert foarte bun pentru aportul de calciu.

CANTITĂȚI FOLOSITE

Porția se situează în jur de 30/40 g de griș/persoană. Aceasta poate fi un mare avantaj, dacă grișul reprezintă principalul furnizor de glucide al unei mese, sau mai puțin, dacă el este inclus într-un desert dintr-un meniu deja bogat în glucide.

REȚETE PE BAZĂ DE GRIȘ

SUPĂ DE GRIȘ

3 ceșcuțe griș, 2 rădăcini de pătrunjel, 1 ceapă, 75 g unt, sare

Se fierbe ceapă și pătrunjelul în 1½ litru apă cu sare. Se scot legumele și în zeamă se toarnă în ploaie grișul până se ajunge la consistența unei smântâni groase. Se adaugă untul și pătrunjelul tocat mărunt. Se servește imediat.

SUPĂ CU GĂLUȘTE DE GRIȘ

3 litri de supă de zarzavat, 1 lingură sare, 2-3 linguri griș, 1 lingură ulei, 1 legătură pătrunjel verde, 1 ou

În supa care clocotește, așezată pe ochiul mic al aragazului, punem cu lingura găluște pe care le facem astfel: într-o farfurie adâncă batem bine oul, peste care presărăm grișul în ploaie, amestecând bine cu furculița. Omogenizăm bine, să nu fie nici prea vârtos, dar nici prea moale, să fie bine legat. Găluștele pe care le punem în supă, luându-le cu lingura în forme ovale, se vor ridica imediat deasupra supei. Se pune sarea și se lasă să fiarbă 5-7 minute la foc mic. Se pune pătrunjelul tocat și uleiul și se oprește focul.

CROCHETE DIN BRÂNZĂ DE VACI

500 g brânză de vacă, 4 linguri griș, 1 litru lapte, sare, 150 g ulei de floarea-soarelui, coajă de lămâie, miere după gust

Se fierbe grișul în lapte. Se amestecă cu sare, coajă de lămâie și brânză de vacă. Se iau cu lingura chifteluțe și se prăjesc direct în ulei de floarea-soarelui. Se servesc îndulcite cu miere, după gust.

FRIGĂNELE DE GRIȘ

4 ceșcuțe griș, 1 pahar și jumătate lapte, sare, 2 ouă, 2 lingurițe cașcaval ras, 50 g unt, sote de legume

În laptele clocotit se pune puțină sare și se toarnă grișul în ploaie, lăsând să fiarbă până se obține o pastă groasă. Când s-a răcit, se amestecă gălbenușurile și se răstoarnă pe o farfurie udată cu apă. Se taie cu paharul



cercuri, se ung cu unt, se presară cu un cașcaval ras și se coc în cuptor. Se servesc cu sote de legume de sezon. (Se înăbușă³ timp de 5 minute, în unt, leguma din care se prepară soteul - spanac, morcov, fasole verde - curățată, spălată, tăiată, fiartă bine și scursă. Se gustă de sare. Se presară verdeață tocată foarte mărunț).

GĂLUȘTE DE GRIȘ FIERTE

200 g griș, 1 litru lapte, 100 g unt, sare, 2 ouă, sos de roșii

Se pune la fiert laptele cu 50 g unt și puțină sare. Când laptele clocotește, se adaugă grișul. Se fierbe până ce mămăliguța de griș se desprinde de pe margini. Se lasă să se răcească, se adaugă ouăle amestecate bine. Cu lingura înmuiată în apă clocotită se ia din

compoziție și se dă drumul găluștelor în apa care clocotește. După câteva minute, se scurg, se stropesc cu unt proaspăt topit și se servesc cu sos de roșii.

Sosul de roșii se prepară din: ½ kg roșii, 50 g unt, ½ lingură cu făină, sare, condimente, smântână.

Roșiile spălate și tăiate în două se fierb acoperit în ½ ceașcă cu apă. Se trec prin sită și se zdrobesc bine, scoțând toată pulpa. Se topește untul. Se adaugă făina. Se amestecă fără să se rumenească. Se toarnă zeamă de roșii, sare, condimente, și se amestecă bine, să nu se facă cocoloașe. Se dau câteva clocote. Acest sos se poate îndulci sau acri după gust. Se mai pot adăuga 100 g smântână, amestecată în sosul fierbinte, fără a mai lăsa să fiarbă sosul.

GĂLUȘTE DE GRIȘ CU PARMEZAN

100 g griș, 500 ml lapte, 100 g unt, 100 ml smântână, 50 g parmezan, ulei de floarea-soarelui

Grișul se fierbe în lapte, atât cât să rămână tare. Cu jumătate din cantitatea de unt se tapetează o tavă nu prea mare. Cu o linguriță înmuiată de fiecare dată în ulei, se rup găluște de griș, se pun în tigaie, una lângă alta și, peste fiecare



rând, se presară parmezan. Untul rămas se pune deasupra și totul se bagă în cuptorul încins, numai cât să se rumenească. Se servesc cu smântână.

GĂLUȘTE DE GRIȘ OPĂRITE

1 litru lapte, 200 g griș, 150 g unt, ½ linguriță sare, fasole verde

În laptele care clocotește cu sare, se toarnă în ploaie grișul. Se amestecă și se lasă să se lege ca o mămăliguță. Se adaugă 50 g unt și se amestecă până se topește. Se ia de pe foc și se răstoarnă pe un fund de lemn foarte curat (sau pe o placă de marmură) și udat cu apă, ca să nu se lipească grișul. Se spală mâinile și, cu ele ude, se dă grișului forma unui sul gros ca un salam. Se taie felii și li se dă formă de minge. Se așază într-o farfurie, se topește restul de unt și, când clocotește, se opăresc mingile de griș. Se servesc cu fasole verde așezată împrejur.

GĂLUȘTE DE MĂLAI CU GRIȘ

7 ceșcuțe cu apă, o ceșcuță cu mălai, o ceșcuță cu griș, o ceșcuță cu făină și puțină sare, prune, vișine sau brânză

Se fierbe apa în clocot și se toarnă întâi mălaiul și pe urmă grișul în ploaie, amestecând mereu. Se fierbe până se obține un terci. Se ia vasul de pe foc și se toarnă toată făina deodată, amestecând bine. Se lasă să se mai răcească. Se răstoarnă pe un fund și se rulează ca un salam. Se taie felii groase de 1,5 cm, se turtesc în palme și se umplu cu prune, cu vișine fără sămburi, sau cu brânză de vaci amestecată cu un ou. Se formează găluștele, se tăvălesc prin pesmet, se așază într-o formă unsă cu unt, se mai presară bucățele mici de unt și se dă la cuptor 15-20 minute. Când se scot găluștele cu fructe se pot îndulci cu miere.

Se pot lăsa găluștele și neumplute, presărând printre ele cașcaval sau altă brânză rasă, înainte de a le da la cuptor.

DESERTURI

GRIȘ CU LAPTE

1 litru lapte semigras, 3-4 linguri cu zahăr invertit, 1 vârf de cuțit cu sare, 1 baton de vanilie, 250 g griș, 75 g unt

Încălziți laptele, sarea și batonul de vanilie, tăiat în două și răzuit. Vărsați grișul în ploaie în laptele care clocotește, amestecați bine, adăugați untul tăiat în bucăți mici și învârtiți până când e complet dizolvat.

Acest desert este bogat în glucide și calciu din lapte. Puteți să adăugați fructe uscate (stafide, caise tăiate în bucăți mici, prune care aduc în plus săruri minerale suplimentare în fibre) sau/și să-l preparați fără unt. Dacă adăugați fructe proaspete, veți beneficia de vitamina C pe care o furnizează acestea.

BUDINCĂ DE CIOCOLATĂ

1 baton ciocolată, 3 ouă, 60 g unt, 50 g miere, 60 g migdale (necurățate) măcinate, 30 g griș

Untul, pus în castron de porțelan, se freacă spumă, se adaugă, pe rând,



gălbenușurile, unul câte unul, și se freacă intens o jumătate de oră. Se adaugă ciocolata încălzită la cuptor, migdalele, grișul și albușurile bătute spumă tare. Se amestecă ușor, se toarnă compoziția în forma unsă cu unt și tapetată cu pesmet și se fierbe la bain-marie o oră. Mierea se adaugă la sfârșit.

BUDINCĂ DE GRIȘ CU PRUNE

½ litru lapte, 2 linguri cu zahăr invertit¹, 3 gălbenușuri, 100 g unt, coaja de la o lămâie, 1 kg prune, 3 linguri griș

Se fierbe laptele cu două linguri zahăr invertit și se toarnă grișul în ploaie, bătând mereu cu telul până se face o cremă pufoasă. Se lasă să se răcească. Se adaugă gălbenușurile și coaja de lămâie. Se unge forma cu unt, se pune jumătate din grișul cu lapte, la mijloc prunele tăiate în două și date prin zahăr invertit, și se acoperă cu restul de griș. Pe deasupra se pun bucățele de unt; se coace 30 minute.

SUFLEU DE GRIȘ CU PRUNE USCATE (STAFIDE)

250 ml lapte, 100 g griș, 3 gălbenușuri, 20 g unt, 200 g brânză de vaci, 1 linguriță scorțișoară, 250 g prune uscate sau stafide, miere după gust

Se pune laptele la fiert. Când este aproape gata să dea în clocot, se adaugă grișul în ploaie, amestecând mereu. Se lasă să dea câteva clocote, amestecându-se continuu, apoi se ia de pe foc. Într-un castron, separat, se bat ouăle împreună cu untul, scorțișoara și brânza de vaci.

Încorporăm această compoziție cu grișul cu lapte, omogenizând bine cu lingura de lemn, și o turnăm într-un vas rotund de Jena, pe care îl dăm la cuptor pe baie de abur, adică: vasul Jena se pune într-o cratiță mai mare, cu apă fiartă în ea, pe jumătate umplută. Cuptorul trebuie să fie încălzit dinainte: Lăsăm sufleul la cuptor timp de 20 de minute. Apoi scoatem vasul de la cuptor și presărăm pe deasupra sufleului prune uscate sau stafide. Se servește cald sau rece și se îndulcește cu miere după gust.

CAISE GRATINATE PE GRIȘ

½ kg caise, 100 g zahăr invertit¹, 125 g griș, ½ litru lapte, 3 linguri unt, 1 ou, 1 praf vanilie, 50 g nuci

Se rup caisele în două și se scot sâmburii. Se fierb câteva minute într-un sirop vanilat, preparat din zahăr invertit și se scurg. Se toarnă grișul în ploaie în laptele clocotit. Se adaugă o lingură de unt și se ține 30 minute la cuptor. Se răcește și se amestecă cu gălbenușul și albușul bătut spumă. Se așază un strat de griș într-un gratin uns cu unt. Se așază caisele peste griș, se presară deasupra caiselor câteva nuci prăjite și pisate. Se stropesc cu unt topit și se dau la cuptor potrivit 10-25 minute.

La fel se pregătesc merele, prunele, piersicile și perele.

GĂLUȘTE CU BRÂNZĂ DE VACI LA CUPTOR, CU SMÂNTÂNĂ

500 g brânză de vaci, 2 linguri cu griș, 2 linguri cu făină integrală, un ou, miere după gust

Se amestecă toate ingredientele, se fac găluște care se pun cu lingura într-



un vas cu apă care fierbe. Se fierb la foc mic 15-20 minute. Apoi se scot cu spumiera și se așază într-o tavă unsă, cu foarte puțin ulei, una lângă alta. Când sunt gata, după aproximativ 20-30 minute, se scot din cuptor. Se poate pune deasupra lor smântână (când le facem sărate) sau pesmet cu miere (când le facem dulci). Cele sărate se pot servi cu salată verde și cu suc de roșii.

PAPANAȘI FIERȚI

500 g brânză de vaci, 2 ouă, 3 linguri rase cu griș, 3 linguri rase cu pesmet (alb), 50 g făină, o lihguriță cu unt, un vârf de cuțit cu sare, miere după gust

Brânza de vaci se strecoară prin sită, se amestecă bine cu grișul și cu ouăle întregi și se lasă să stea 20 de minute. Apoi se adaugă pesmetul și făina și se amestecă bine. Din această compoziție se formează, cu mâinile ude și pudrate cu făină, găluște care se pun pe o planșă tapetată cu făină și se face o gropiță la mijloc. Apoi se pun la fiert în apă clocotită cu sare și se fierb 15 minute. Se servesc cu unt proaspăt și miere.

SAVARINĂ DE GRIȘ

4 ouă, 2 linguri zahăr, 1 pahar griș, 1 l lapte, 1 baton vanilie, 25 g unt
sos de ciocolată: 3 linguri
miere, 75 g ciocolată rasă, 1
baton de vanilie, 3-4
gălbenușuri, 1 litru lapte

Se freacă gălbenușurile cu zahărul. Se adaugă grișul în ploaie și albușurile bătute spumă. Dacă compoziția este prea tare, se adaugă puțin lapte. Se coace într-o formă unsă cu unt și tapetată cu griș, la foc mic. Când este coaptă, se opărește cu laptele clocotit, în care s-a pus vanilia. Se servește cu un sos de ciocolată sau cu sirop de fructe.

Sosul: se bat bine gălbenușurile. Peste ele se toarnă, puțin câte puțin, laptele fierbinte, în care a fiert vanilia și ciocolata. Se amestecă bine. Se pune vasul pe baie de apă și se amestecă tot timpul până se îngroașă (nu se fierbe). După ce s-a răcit, se adaugă miere.





TORT DELICIOS DIN GRIȘ

4 gălbeșuri și 2 albușuri, miere după gust, 4 linguri griș, $\frac{1}{2}$ litru lapte, vanilie, mirodenii, 50 ml sirop de fructe (opțional)

Gălbeșurile, albușurile și grișul se bat bine și pasta obținută se pune într-o formă rotundă, pe al cărei fund s-a pus o foaie de hârtie tăiată după forma vasului; aceasta se dă la cuptorul încălzit dinainte și se coace la foc potrivit, obținându-se un fel de pandișpan. Este gata în 30-40 minute. (Se încearcă cu o scobitoare care se înfinge în aluat; dacă este gata, nu se prinde nimic de scobitoare. Culoarea pandișpanului este ușor aurie.)

În timp ce se coace pandișpanul, se pune laptele la fiert, adăugându-i-se mirodeniile dorite, plus siropul de fructe. Se lasă să fiarbă 2-3 clocote. După ce se răcește, se adaugă mierea.

Când pandișpanul e gata, se scoate din cuptor, se dezlipește ușor de hârtie, se pune într-un castron și se toarnă amestecul obținut din lapte, mirodenii și din siropul de fructe. Siropul pătrunde bine pandișpanul; se lasă la răcit și se servește ca desert în cupe largi, punând fiecărei porții și sirop, și pandișpan. Dacă nu este suficient de dulce, se poate adăuga miere după gust.

SPUMĂ DE GRIȘ CU SIROP DE VIȘINE

300 ml sirop de vișine (sau zmeură), 500 ml apă, 6 linguri rase cu griș, un pachet zahăr vanilat

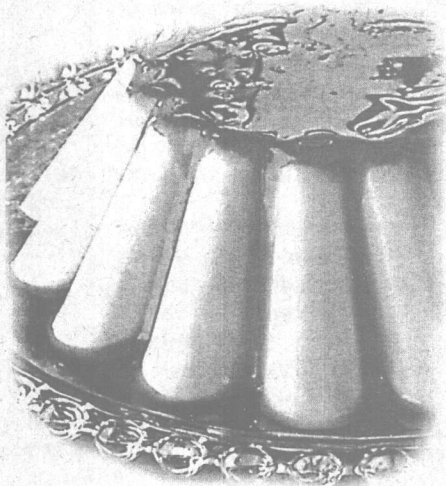
Se amestecă siropul cu apă și se pune la fiert. Când clocotește, se toarnă grișul în formă de ploaie și se fierbe 4 minute. Se ia de pe foc, se adaugă zahărul vanilat și se bate compoziția până se răcește și devine spumoasă. Se toarnă în compotieră și se pune la rece.

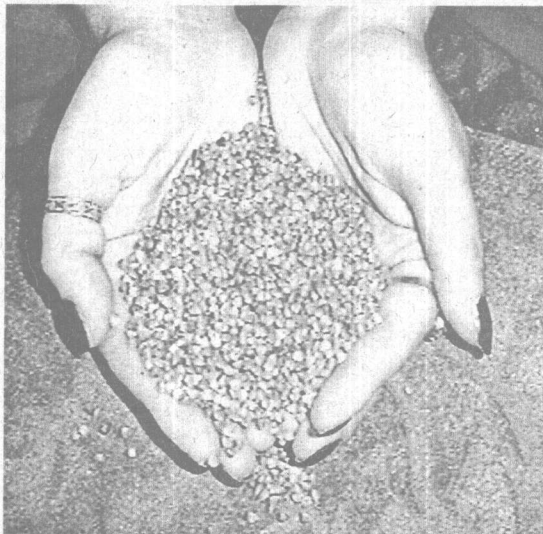
Spuma de griș se poate prepara și cu zeamă de fructe proaspete, amestecată cu apă și îndulcită cu miere.

CREMĂ DE GRIȘ

300 ml lapte, 200 g griș, miere după gust, 100 g unt, suc de la 2 lămâi mari

Laptele se pune la fiert. Când e aproape să clocotească, se toarnă grișul în ploaie, amestecând mereu câteva minute. Se răstoarnă într-un castron și se lasă la răcit. Se adaugă untul, mierea și sucul de lămâie, frecându-se bine cu lingura de lemn, până ce se omogenizează bine. Este o cremă foarte bună, care se folosește la prăjiturile în mai multe foi, în combinație cu gem (un strat de griș, un strat gem).





HRIȘCA

(FAGOPYRUM ESCULENTUM, sin.
FAGOPYRUM SAGITTATUM, sin. POLYGONUM
FAGOPYRUM, fam. POLYGONACEAE)

Hrișca nu este propriu-zis o cereală, dar ne-am obișnuit să o includem lângă acestea. Ea este originară din Asia Centrală, cultivată în China și în alte țări estice, pentru a fi adăugată în pâine. A fost adusă pentru prima oară din Asia în Europa de către cruciați, de unde și denumirea ei franțuzească de „cereala sarazinilor”. În Anglia, este cunoscută și sub numele de „grâu negru” sau „grâu francez”. Este frecvent cultivată în America Centrală și în Brabant, ca hrană pentru albine. În Rusia se obțin cantități mari de miere de hrișcă, deoarece ea conferă un gust plăcut mierii.

De la hrișcă se folosesc semințele, ca atare sau sub formă de făină. Făina de hrișcă este folosită ocazional, pentru pâine și, mai frecvent, pentru prăjituri, cărora le dă un gust agreabil. În America, aceste prăjituri sunt foarte apreciate la micul dejun. La hinduși, hrișca (cultivată în special în Himalaya) este mâncată în zilele de sărbătoare, fiind mâncarea tradițională pentru astfel de ocazii. În Japonia ea este cunoscută sub numele de *soba*, iar făina ei este preparată în diverse moduri. Frământată cu apă fierbinte, se face o cocă numită *sobaneri*. Germanii o folosesc ca o parte a ingredientelor pentru *pottage*, *budinci* și alte mâncăruri.

Există și alte specii de hrișcă, cum ar fi **hrișca falsă** (*Polygonum sagittarum*), o plantă din nordul Americii și **hrișca cățărătoare** (*Polygonum convolvulus*).



Vă oferim un tabel cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe existent în 100 g boabe de hrișcă.

HRIȘCĂ – BOABE

VITAMINE	vitamina B ₁		240	µg
	vitamina B ₂		150	µg
	vitamina B ₃		2,9	mg
	vitamina B ₅		1,2	mg
	Vit. E	alfa-tocoferol	200	µg
		beta- tocoferol	100	µg
total tocoferoli		6,5	mg	
AMINOACIZI	alanina		560	mg
	arginina		970	mg
	acid aspartic		970	mg
	cistina		220	mg
	acid glutamic		1,88	g
	glicina		790	mg
	histidina		220	mg
	izoleucina		490	mg
	leucina		660	mg
	lizina		580	mg
	metionina		190	mg
	fenilalanina		410	mg
	prolina		480	mg
	serina		580	mg
	treonina		470	mg
	triptofan		170	mg
	tirosina		220	mg
	valina		660	mg
ACIZI GRAȘI	acid miristic		10	mg
	acid palmitic		260	mg
	acid stearic		40	mg
	acid arahidic		40	mg
	acid oleic		580	mg
	acid linoleic		530	mg
	acid linolenic		80	mg
STEROLI	total steroli		198	mg
	beta-sitosterol		164	mg
	stigmasterol		8	mg
MINERALE	potasiu		324	mg
	magneziu		85	mg
	calciu		21	mg
	fier		3,20	mg
	nichel		102	µg



MINERALE	molibden	485	μg
	fosfor	254	mg
	clor	12	mg
	bör	680	μg
	seleniu	18	μg

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE

Excelentă și necesară pentru a da o constituție robustă. Este o hrană solidă, eficaă pentru vindecarea tuturor formelor de cancer. Este foarte bună pentru a vindeca tuberculoza rinichilor.

Acțiuni: alimentar, energetic, protector vascular, vitalizant.

Indicații:

AFEȚIUNI CARENȚIALE

➤ Demineralizare

APARAT CARDIOVASCULAR

➤ Afețiuni cardiace (în general)

➤ Fragilitate vasculară

APARAT DIGESTIV

➤ Dispepsie

➤ Enterită

➤ Gastrită

➤ Ulcer gastro-duodenal

APARAT GENITAL

➤ Mastoză chistică (sâni)

APARAT URINAR

➤ Afețiuni renale (în general)

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI LĂUZIE

➤ Sarcină

SISTEM OSTEO-ARTICULAR

➤ Artrism (diateză artritică)

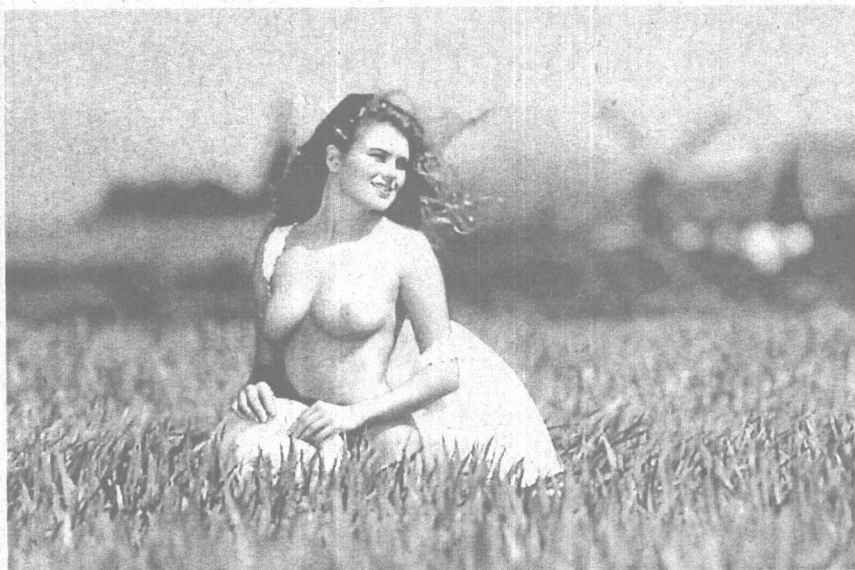
ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

➤ Astenie

ALTE INDICAȚII

➤ Îngrijirea tenului

➤ Surmenaj psihic



**UZ INTERN**

Se administrează sublingual pulberea de semințe (se umectează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează de 4-8 ori/zi în scqp *vitalizant*. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și 1 linguriță cu miere naturală).

Pulberea din semințe de hrișcă poate fi combinată cu pulberea altor plante pentru alcătuirea unor amestecuri *vitalizante*. Se administrează sublingual.

Maceratul preparat din 2 linguri de boabe de hrișcă mărunțite la 250 ml apă de izvor sau apă minerală se recomandă pentru combaterea *oboselii*, *înfrumusețarea tenului* (conferă *luciu și suplețe*); de asemenea, *întărește organismul*. Este o hrană ușor digerabilă, utilă pentru cei aflați în convalescență. Este de asemenea laxativă.

UZ EXTERN

În caz de *mastoză chistică* se recomandă hrișcă (terci): făina de hrișcă se amestecă cu apă caldută și se face o pastă. Se aplică local (timp de 2-4 ore, noaptea).

Se pot realiza măști cosmetice cu preparatul obținut din făină de hrișcă, făină de orez, făină de soia, în părți egale, amestecate cu apă. Se aplică pe fața curată, se lasă 20 de minute, apoi se clătește fața; *stimulează, calmează, tonifică, hrănește și curăță tenul obosit*.

REȚETE PE BAZĂ DE HRIȘCĂ**SUPĂ-CREMĂ EGIPTEANĂ**

200 g hrișcă, 200 g orez, 200 g ceapă, 100 g praz, 2 ouă, 80 g unt, 200 g franzelă, sare

Se curăță, se spală și se fierbe orezul, după care se trece prin sită. Ceapa și prazul, spălate, tăiate potrivit, se fierb în 2 litri apă, după care se dau prin strecurătoare sau prin sită. Se amestecă cu hrișca. Se dă la foc mic 10 minute. Se ia de pe foc, se pune sarea necesară, se drege cu gălbenușurile bătute și cu untul topit. Drept garnitură: crutoane de franzelă.

SALATĂ DE KASHA (FIERTURĂ DE HRIȘCĂ)

75 g hrișcă fiartă, sare, 2 linguri sos picant cu ghimbir, 200 g boabe de porumb, 1 ardei iute tăiat, 3 roșii fără pielășă tăiate, 2 linguri pătrunjel tocat, 25 g semințe de floarea-soarelui prăjite

Sosul picant:

150 g iaurt, 1 linguriță pastă de tomate, ½ linguriță chimen măcinat, 1 linguriță coriandru măcinat, 2 cm rădăcină de ghimbir tocată

Puneți hrișca într-un castron cu apă fiartă și sărată, acoperiți și lăsați 15 minute. Scurgeți, apoi amestecați într-un castron cu sosul picant. Adăugați restul ingredientelor și amestecați bine, apoi puteți servi.



DOVLECEI CU HRIȘCĂ ȘI ROȘII

2 pahare apă, 3 dovlecei, 6 linguri hrișcă, 3 roșii, 2 linguri ulei, 2 linguri smântână, 2 linguri făină, verdeață tocată

Hrișca se spală, se pune la fiert în apă clocotită. După ce a fiert, se adaugă o linguriță de ulei și puțină verdeață tocată. Se acoperă cu un capac și se bagă 10 minute la cuptor. Dovleceii se curăță de coajă, se taie felii, se trec prin făină și se prăjesc în restul de ulei. Într-o formă unsă cu smântână se așază un rând de dovlecei prăjiți, apoi se pune hrișca preparată, peste care se așază felii de roșii decojite. Se așază restul de dovlecei, iar deasupra lor, feliile de roșii rămase. Se unge totul cu smântână și se lasă 10 minute la cuptor. Se presară hrișca cu verdeață tocată.

HRIȘCĂ CU DOVLECEI

1 kg dovlecei, 100 g ceapă, 400 g hrișcă, o legătură mărar sau pătrunjel, sare și piper după gust

Dovleceii, spălați și curățați de coajă, se taie în felii sau cuburi de mărime potrivită și, împreună cu ceapa, curățată, spălată și tăiată mărunt, se înăbușă puțin în vasul cu ulei. Separat, hrișca aleasă și bine spălată se adaugă la dovleceii înăbușiți.

Se adaugă sare și se ține la cuptor, cu vasul acoperit, circa 15 minute. Se adaugă la sfârșit piperul, mărarul sau pătrunjelul tăiat mărunt și se amestecă totul foarte bine.

Se consumă rece. Se poate prepara și cu dovlecei din conserve.

HRIȘCĂ CU SPANAC

500 g spanac, 100 g unt, 100 g hrișcă, suc de la o jumătate de lămâie

Hrișca se spală și se pune la fiert. Între timp spanacul, curățat și spălat, se opărește, apoi i se adaugă hrișca fiartă și scursă. Se lasă la cuptor până când a scăzut. Înainte de a-l servi, se pune suc de lămâie.

**HRIȘCĂ CU CIUPERCİ**

500 g ciuperci, 200 g hrișcă, o ceapă, o rădăcină pătrunjel, 2 linguri ulei, sare, piper

Se curăță și se spală ciupercile, se fierb în apă cu sare. Ciupercile din conservă nu se fierb, doar se clătesc în mai multe ape. Hrișca, aleasă și spălată, se fierbe în apă cu sare. Se adaugă apoi ciupercile, amestecând bine; apoi se adaugă cele 2 linguri de ulei; se sarează și se piperează după gust.

HRIȘCĂ CU HRIBI

200 g unt, 150 g hribi uscați, 2 cepe, 200 g hrișcă, 400 ml apă, pătrunjel verde tocat

Ceapa, curățată, spălată, tăiată mărunt, se prăjește³ în unt, se adaugă la hrișca spălată și fiartă. Se sarează după gust, i se adaugă ciupercile, spălate, curățate, înmuiate în apă rece încă de seara, tocate; se pune pătrunjelul tocat și se dă la cuptor.

HRIȘCĂ CU SOS DE ROȘII

3 cești hrișcă, o cană supă de zarzavat limpede, 6 lingurițe unt, 3 linguri brânză-telemea (desărată) rasă, o cană sos de roșii, sare

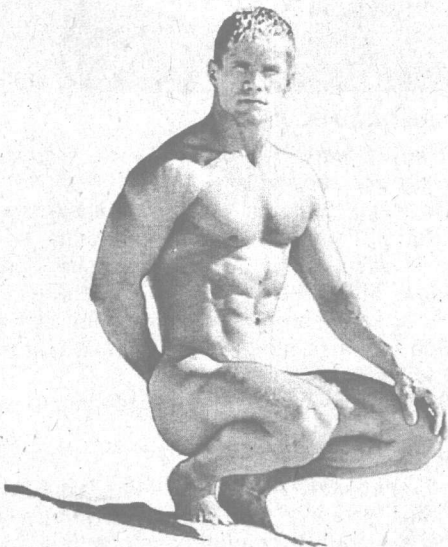
Se alege, se spală hrișca și se fierbe în supă, cu puțină sare. Se amestecă hrișca fiartă cu unt, se pune într-un castronaș uns cu unt (pentru a-i lua forma), se răstoarnă în farfurie, se presară cu brânză și se ornează cu suc de roșii.

CLĂTITE PROVENSALE

100 g făină de hrișcă, 1 vârf de sare, 1 ou bătut, 300 ml lapte

Garnitura: 2 linguri ulei de măsline, 1 ceapă tăiată, 2 căței de usturoi zdrobiți, 1 ardei iute tăiat în felii subțiri, 1 vânăță mică tocată, 4 roșii mari decojite și tăiate, 1 lingură de bulion, sare și piper; 25 g unt și 2 linguri parmezan.

Amestecați făina și sarea într-un castron. Faceți un scobitură în mijloc și încorporați oul, $\frac{1}{2}$ din lapte și uleiul. Amestecați cu piperul, așa încât totul să devină omogen, apoi adăugați restul de lapte.





Încălziți puțin ulei în tigaie și roțiți tigaia așa încât să i se acopere fundul cu ulei. Luați din amestec și puneți în tigaie. Puneți clătita pe o farfurie, într-un loc cald, și continuați cu altele. Intercați o foaie de celofan între clătite.

Pentru garnitură, încălziți uleiul într-o tigaie, adăugați ceapa și căliți-o³. Adăugați usturoiul, ardeul iute, vânăta; amestecați și, după 7 minute, adăugați restul ingredientelor și lăsați-le cca 7 minute.

Din această garnitură, puneți câte puțin pe fiecare clătită, rulați-le și puneți-le într-o tavă unsă cu ulei, pe care o băgați în cuptor. Înainte de a băga în cuptor, vărsați deasupra untul și parmezanul și lăsați în cuptor 10 minute la foc mic.

DESERTURI

PÂINE DE HRIȘCĂ CU SCORTIȘOARĂ

2 linguri drojdie, 2 căni apă fierbinte, ½ cană lapte dulce, ¼ cană zahăr invertit¹, ½ cană cu făină de hrișcă, 5 ½ căni făină integrală de grâu, 2 linguri rase de scortişoară pulbere, 2 ½ lingurițe sare, 1 linguriță cu ulei floarea-soarelui, 2 albușuri bătute spumă

Ungeți două tăvi de pâine. Puneți drojdia în apa fierbinte. Lăsați aproximativ 10 minute până dospește. Într-un castron amestecați laptele, zahărul invertit, făina de hrișcă, făina de grâu, scortişoara și sarea. Adăugați mixtura de drojdie și frământați cu mâna timp de 8-10 minute, până ce aluatul devine moale și elastic. Eventual, mai adăugați făină dacă este necesar, pentru a se păstra fermitatea aluatului. Puneți aluatul într-un castron uns cu ulei; roțiți aluatul în ulei până devine perfect uns cu ulei. Acoperiți-l apoi cu o bucată de pânză și lăsați-l să dospească într-un loc cald timp de 30 minute sau până își dublează volumul. Luați apoi aluatul și trântiți-l de câteva ori de masă; se mai lasă la dospit încă 30 minute.

Se împarte coca în două părți, care vor fi puse în tăvile pregătite. Se ung cu ou pe deasupra și se lasă la crescut până când aluatul depășește marginile tăvii (aproximativ 30-40 minute). Se presară deasupra un strat fin de făină albă. Înainte de a băga pâinile în cuptor, acesta trebuie încălzit. Se lasă la cuptor până când prind o crustă galben-închis. Se scot apoi pâinile și se lasă la răcit.

HRIȘCĂ CU MERE

500 g hrișcă, 6 mere, miere și coajă de lămâie după gust

Se curăță merele de coajă și se rad pe răzătoarea mare. Hrișca se fierbe, apoi se adaugă merele rase. Se acoperă cu un capac și se dă la cuptor timp de 10 de minute. Apoi se adaugă coaja de lămâie. Se lasă la răcit și se adaugă miere după gust.

HRIȘCĂ CU MIERE

250 g hrișcă, 70 g miere, 80 g migdale

Hrișca se spală, se scurge și se pune la fiert cu puțină sare. După ce bobul se înmoaie, se scurge hrișca de apă. După ce se răcește, se adaugă mierea și migdalele, ușor prăjite și tăiate mărunt.

**PRĂJITURĂ CU HRIȘCĂ ȘI BANANE**

1 ½ cană făină integrală de grâu, 1 cană făină de hrișcă, 2 linguri zahăr invertit¹, 1 praf de copt, 2 ouă bătute, 100 g unt, 1 ½ cană de lapte bătut, 1 cană lapte dulce, 2 banane zdrobite, 1 vârf cuțit de sare

Într-un vas mare se amestecă făinile, zahărul invertit, sarea, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. În alt vas se combină restul ingredientelor. Se adaugă această compoziție peste prima, totul amestecându-se cu o lingură de lemn. Se obține un aluat care se întinde într-o tavă (tapetată cu făină) și se bagă la cuptor la foc potrivit.

PRĂJITURĂ CU HRIȘCĂ

1 cană de făină de hrișcă, 1 cană de făină de grâu integral, 1 ou, 1 praf de copt, 1 linguriță de vanilie, 1 linguriță rasă de scorțișoară, 1 cană cu nectar de mere, 2 căni cu apă

Se amestecă făinile, vanilia, scorțișoara și praful de copt într-un castron mare. Adăugați oul, apa și nectarul de mere și amestecați până se obține un aluat. Din aluat se fac rondele care se pun pe o tavă tapetată cu făină; se bagă la cuptor.

REȚETE JAPONEZE**TEUTI SOBA (TĂIEȚEI CU HRIȘCĂ)**

2 pahare făină de hrișcă, 1 pahar făină de grâu complet, 1 linguriță de sare, 1 ou

Amestecați întâi făinile cu sarea. Bateți oul cu puțină apă și vărsați această compoziție peste făină, amestecând. Frământați cu forță până nu se mai lipește, adăugând la nevoie făină. Întindeți aluatul într-o foaie de 2-3 mm grosime, îndoiti foaia aceasta în stil "armonică", tăiați fâșii de 2 sau 3 mm și scuturați-le în așa fel încât să se desfacă. Acestea sunt pastele "teuti". Cufundați aceste paste în apa clocotită. La un nou clocot, adăugați un pahar de apă rece. La al treilea clocot turnați pastele într-o strecurătoare și păstrați zeama fierurii. Ea este foarte bună ca băutură. Stropiți cu apă rece ca să nu se lipească între ele. Pastele se servesc cu un sos de tomate.

Iată câteva rețete de sosuri și supe care se potrivesc cu pastele de hrișcă:

TEUTI SOBA CU SOS BECHAMEL

Teuti soba (v. rețeta de mai sus)

Pentru sos bechamel: făină completă de grâu, 2 linguri ulei de măsline, sare, 2 linguri cu tahini (pastă de susan)

Turnați uleiul într-o cratiță încălzită, adăugați tahini și prăjiți puțin. Fierbeți 3 minute, amestecând mereu. Sărați. Totul trebuie să aibă aparența de sos bechamel (sos alb). Când crema este gata puneți pe farfuria cu tăiței.



SOBA-GAKI

2 pahare apă, 2 linguri tahini, 2 pahare făină de hrișcă, o linguriță cu sare
Într-o cratiță se pune apa la fiert până dă în clocot. Se pune „în ploaie” făina de hrișcă și sarea; se lasă să fiarbă. Diluați 2 linguri de tahini în puțină apă, sărați. Acesta va servi ca sos pentru crema de hrișcă.

SOBA-DANGO (GĂLUȘTE DE HRIȘCĂ)

2 pahare cu hrișcă, $\frac{1}{2}$ linguriță cu sare, apă.

Se prepară un aluat frământând bine, din care se face un sul (diametrul de 2 cm aproximativ) și tăiați bucăți de 5 cm grosime. Fierbeți aceste găluște în 4 pahare cu apă. Când clocotește apa, adăugați $\frac{1}{2}$ pahar cu apă rece. La o nouă clocotire, stingeți focul și scurgeți apa, iar găluștele stropiți-le cu apă rece. Se servesc cu sos de legume.

CHIFTELE DE HRIȘCĂ

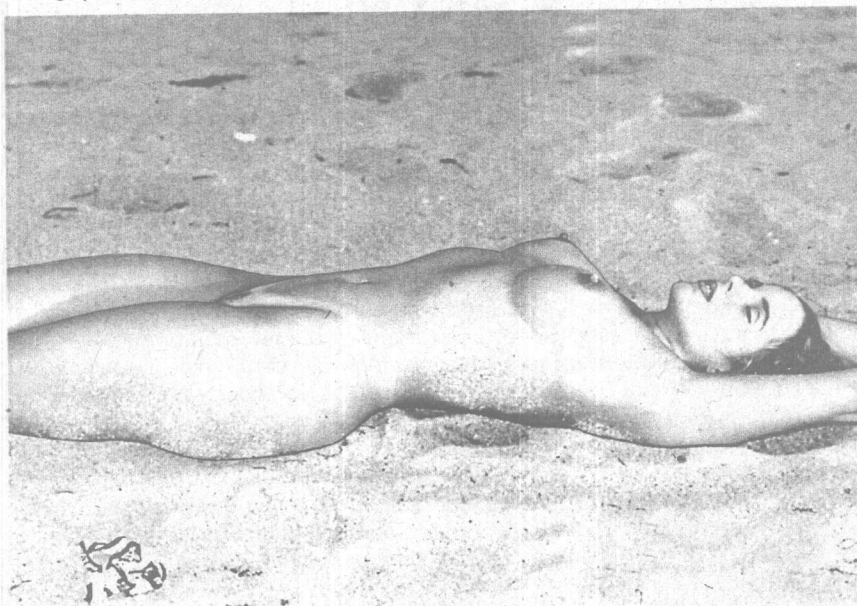
făină de hrișcă și făină de grâu în cantități egale, apă, ulei și sare

Preparați o pastă din făină de hrișcă și de grâu complet. Adăugați puțină sare și prăjiți în ulei.

CHIFTELE DE HRIȘCĂ ȘI OVĂZ

făină de hrișcă, făină integrală de grâu, făină de ovăz (în cantități egale), apă, ulei, sare

Preparați o pastă din făină de hrișcă, ovăz și grâu complet, apă și sare. Încingeți uleiul și puneți la prăjit câte o lingură din amestec.





MEIUL

(*PANICUM MILIACEUM*, fam. POACEAE=GRAMINEAE)

ȘI SORGUL

(*SORGHUM VULGARE* fam. POACEAE=GRAMINEAE)

Termenul de mei definește o varietate de ierburi ce rezistă la secetă și care constituie hrana unei treimi din populația globului. Meiul și sorgul sunt cultivate mai ales în Africa și hrănesc 300 milioane de locuitori. Meiul este o cereală cu boabe mici, albe sau aurii; în evul mediu era mult consumat în Europa, dar astăzi consumul său este redus la o rație minimă.

În SUA, meiul este cultivat pentru hrana animalelor și pentru siropul care se obține din tulpina anumitor varietăți. Sorgul, cultivat în sud-vestul Franței, este utilizat în alimentația vitelor, fiind o cereală care permite randamentele adesea superioare meiului. El este utilizat pentru confecționarea măturilor.

Există două mari genuri: genul *Pennisetum*, ale cărui spice seamănă cu trestia (specia cea mai cultivată fiind *Pennisetum typhoides*, sin. *P. glaucum*, sin. *P. americanum* – cunoscut sub numele de Meiul africanilor sau Meiul papuros) și genul *Sorghum*, care posedă un spic ramificat, ce face posibilă încadrarea sa în specia *Sorghum cernuum* (Sorgul asiatic) sau în specia *Sorghum durum* (Durra, Sorgul durra sau Meiul durra) sau în specia *Sorghum vulgare*, sin. *Sorghum bicolor* (acesta fiind sorgul comun sau sorgul cultivat). Fructul sorgului are o culoare mergând spre brun-clar sau roșu-viu. Boabele sale sunt mici și cenușii.



În Sudan, meiul stă la baza preparării de *krișa*, o plăcintă care constituie chiar baza alimentației locale. El se poate consuma decorticat, este mai bogat în minerale și în materii grase decât grâul și la fel de bogat în proteine. Fierberea sa este identică cu cea a grișului din grâu. Meiul este ușor deficitar în lizină și metionină.

Sorgul, aliment de bază al populației sahariene, este la fel de bogat în proteine (de la 11 la 14%) și în minerale ca și grâul. Este însă deficitar în metionină. Sudanul produce în fiecare an mai mult de 2 milioane tone de sorg. Făina de sorg, de o culoare gri, poate fi folosită în amestec cu făina de grâu, pentru a face o pâine de bună calitate.

TIPURI DE MEI

Meiul burbush (*Pennisetum typhoides*) este originar din Africa, unde este un produs de bază, de-a lungul graniței de sud a Saharei, dar a cunoscut o înflorire și în India și Pakistan.

Broom corn (*proso mei*) – crește în Rusia, Manciuria și China. În Occident este folosit ca hrană pentru păsări, dar în Asia și estul Europei este apreciat ca hrană. Și așa ar trebui să fie. Are un gust ca de unt proaspăt, extrem de ușor de preparat, arată foarte bine și are o valoare nutrițională ridicată.

Vă oferim spre consultare următoarele tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în boabele de mei și de sorg – la 100 g.

MEI - BOABE

VITAMINE	vitamina B ₁		433	µg
	vitamina B ₂		109	µg
	vitamina B ₃		1,8	mg
	vitamina B ₆		519	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	100	µg
		beta-tocoferol	94,55	µg
total tocoferoli		3,97	mg	
AMINOACIZI	alanina		1,34	g
	arginina		370	mg
	acid aspartic		640	mg
	cistina		150	mg
	acid glutamic		2,24	g
	glicina		330	mg
	histidina		190	mg
	izoleucina		550	mg
	leucina		1,35	g
	lizina		280	mg
	metionina		250	mg
	fenilalanina		460	mg
	prolina		1,09	g
	serina		1,68	g



AMINOACIZI	treonina	420	mg
	triptofan	180	mg
	tirosina	260	mg
	valina	610	mg
CARBOHIDRAȚI	sucroză	1,45	g
	amidon	60	g
	celuloză	2,1	g
ACIZI GRAȘI	acid palmitic	760	mg
	acid stearic	190	mg
	acid arahidic	37	mg
	acid oleic	930	mg
	acid linoleic	1,77	g
	acid linolenic	130	mg
MINERALE	sodiu	3	mg
	potasiu	0,15	g
	magneziu	170	mg
	mangan	1,9	mg
	fier	9	mg
	cupru	850	μg
	zinc	1,8	mg
	fosfor	310	mg
	clor	15	mg
	fluor	50	μg
	iod	2,5	μg
	bor	520	μg

SORG

VITAMINE	vitamina A		3,33	μg
	beta-caroten		20	μg
	caroten total		20	μg
	vitamina B ₁		340	μg
	vitamina B ₂		150	μg
	vitamina B ₃		3,3	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	70	μg
		total tocoferoli	1,07	mg
AMINOACIZI	alanina		880	mg
	arginina		380	mg
	acid aspartic		710	mg
	cistina		100	mg
	acid glutamic		2,29	g
	glicina		430	mg
	histidina		220	mg
	izoleucina		580	mg
	leucina		1,36	g



AMINOACIZI	lizina	260	mg
	metionina	200	mg
	fenilalanina	440	mg
	prolina	1,55	g
	serina	420	mg
	treonina	440	mg
	triptofan	110	mg
	tirosina	250	mg
	valina	580	mg
•ACIZI GRAȘI	acid miristic	5	mg
	acid palmitic	340	mg
	acid stearic	90	mg
	acid arahidic	70	mg
	acid palmitoleic	25	mg
	acid oleic	990	mg
	acid linoleic	1,01	g
	acid linolenic	70	mg
CARBOHIDRAȚI	sucroză	1,68	g
MINERALE	sodiu	21,2	mg
	potasiu	592	mg
	magneziu	687	mg
	calciu	16,8	mg
	mangan	4,3	mg
	fier	5,7	mg
	cupru	735	μg
	zinc	3,85	mg
	nichel	170	μg
	seleniu	12,9	μg
	molibden	170	μg
	vanadiu	80	μg
	fosfor	330	mg

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ȘI MEDICINALE ALE MEIULUI

Poate fi o sursă de proteine cu valoare biologică importantă, meiul având un conținut bogat de acid silicic (bun pentru păr, unghii și dinți). Este bogat în fier, mai mult decât orice altă cereală, și conține o gamă largă de aminoacizi. Cu toate acestea, este deficient în vitamina A, B₁₂ și C. Este foarte bine asortat în Japonia cu orezul. Se pun 1 parte mei cu 2 părți orez. Boabele mici se umflă foarte mult atunci când sunt preparate și este nevoie de 5 părți apă la 1 parte mei și de 25 minute fierbere la foc foarte scăzut, într-o oală bine acoperită.



Acțiuni: calmează tusea, diuretic, nutritiv, revitalizant, sudorific, tonic nervos.

Indicații:

AFECTIUNI CHIRURGICALE

- Plăgi purulente
- APARAT DIGESTIV**
- Afecțiuni digestive (în general)

- Diaree

APARAT RESPIRATOR

- Afecțiuni pulmonare (în general)

APARAT URINAR

- Afecțiuni renale (în general)

BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

- Rujeolă

ORL

- Amigdalită

PSHIATRIE

- Psihastenii

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI LĂUZIE

- Sarcină

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

- Astenie fizică
- Colică abdominală
- Febră

ALTE INDICAȚII

- Convalescență
- Surmenaj psihic

UZ INTERN

➤ Maceratul se recomandă în caz de diaree și în afecțiuni renale, fiind diuretic.

UZ EXTERN

➤ Cu făina de mei se fac cataplasme.

REȚETE PE BAZĂ DE MEI:

SUPĂ RUSEASCĂ:

2 linguri mari de mei, 2 cepe mijlocii, un nap mic, o lingură cu ulei.

Tăiați ceapa vertical în cinci bucăți, apoi în fâșii înguste, oblic. Încingeți uleiul, puneți ceapa în el și căliți-o³ până se îngălbenește; adăugați napul, căliți³ totul timp de două minute, adăugați apa (1 litru). Când clocotește, adăugați meiul și puneți sare după gust.

SUFLEU DE MEI

o cană cu mei, 2 linguri ulei, $\frac{1}{2}$ cană morcovi rași, 1 linguriță sare, $\frac{1}{2}$ cană cu brânză tăiată mărunt, 1 linguriță cu mirodenii, $\frac{1}{2}$ cană cu țelină rasă

Se încinge ușor uleiul, se pune meiul și se amestecă bine, lăsându-se să se rumenească ușor. Se adaugă zarzavatul și sarea, se ține pe foc încă 3 minute și se amestecă continuu. Se toarnă atâta apă, încât ea să acopere preparatul cu 3 cm peste nivelul lui. Se fierbe pe foc mic timp de 15 minute. Se introduce într-un vas cu apă și se fierbe în aburi până ce devine moale.

MĂMĂLIGUȚĂ DIN MEI

$\frac{1}{2}$ cană cu făină de mei, 1 lingură cu miere, 1 cană cu apă, $\frac{1}{2}$ linguriță sare, 1 cană lapte, caise uscate înmuiate în prealabil în apă

Apa și laptele se încălzesc pe aburi. Se introduce meiul, care se fierbe pe aburi timp de 30 minute. Se servește caldă, cu adaos de caise și miere.



OREZUL

(ORYZA SATIVA,
fam.

POACEAE=GRAMINEAE)



Orezul este o cereală care în stare brută este acoperit de învelișuri foarte dure și necomestibile, numite *pleavă* sau *glumele*.

Orezul nu prea a fost agreat de europeni. El a fost cultivat abia în evul mediu în Italia (Lombardia și Piemont) și în Spania, iar francezii, au evitat această cereală chiar și în vremurile de foamete.

DIFERITE FELURI DE OREZ

În Asia există 8000 de varietăți de orez. Unele sunt mai importante, cum ar fi orezul *basmati*, orezul *thai* sau orezul *parfumat*, care au fost adăugate celor două tipuri de orez cu care eram obișnuiți: orezul rotund, folosit pentru deserturi, și orezul cu bob lung, folosit pentru mâncăruri.

Orezul nedecorticat nu poate fi consumat astfel și, ca urmare, este supus la diverse tratamente pentru a se obține orezul alb, care este cel mai sărac în substanțe nutritive.

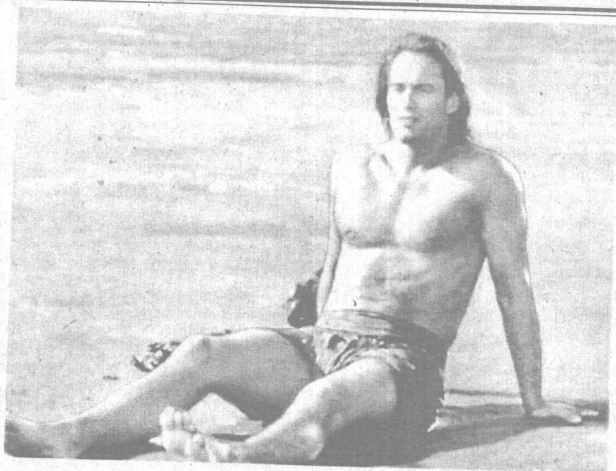
Orezul *paddy* sau orezul brut - este cel mai aspru. Boabele sale sunt îmbrăcate în coajă. Cere un timp lung de preparare. Gustul său nu este prea savuros, iar în gură devine foarte cleios. Îl găsim doar în magazinele dietetice.

Orezul *cargo* - numit și orez brun, "decorticat" sau "complet". Boabele sale



sunt decorticate parțial. Durata de preparare a lor este lungă, aproximativ 1 oră. Totuși este un orez foarte căutat datorită conținutului în fibre și vitamina B₂.

Orezul pretrat este de fapt un orez *paddy* curățat sau un orez *cargo* care a fost trecut prin apă caldă și apoi uscat la vaporii de apă. Prepararea sa este rapidă, iar gustul este bun.



Orezul alb sau blanchi, sau mat a fost debarasat de germen și de ultima anvelopă. Pregătirea sa este mai rapidă, iar gustul mai bun. Inconvenientul este acela că, datorită tratamentului la care e supus, bobul său e acoperit de făină și din această cauză se lipește cu ușurință de oală.

Orezul poli este un orez alb, debarasat de făina care rămâne după tratament. Fierberea sa este rapidă și nu se lipește de oală.

Orezul glasat este un orez *poli* îmbrăcat într-un strat fin de talc. ATENȚIE! Nu-l puneți la fierț fără a-l clăti.

Orezul alb pretrat – aliment industrial prin excelență, este un orez *poli* înmuiat, apoi fierț și uscat. Fierbe foarte rapid, dar nu are practic nici un gust. Este vândut în pungi perforate, căci trebuie înmuiat doar în apă caldă.

Orezul basmati (indian sau pakistanez), *surinam parfumat* (important în Vietnam și Thailanda), *thai* etc. constituie diferite sortimente de orez lung. De obicei sunt lustruite și deseori pretratate, în defavoarea aromei lor.

Orezul cleios este un orez cu bobul lung, foarte bogat în amidon. Îl găsim din abundență în Asia, unde e folosit mai ales pentru deserturi.

Orezul sălbatic (*Zizania aquatica*) este un gramineu (cereală) de un gen diferit, care crește în regiunea marilor lacuri canadiene. Are o culoare brună, aproape neagră și este prezentat împreună cu orezul complet.

Orezul caroline este un orez de calitate superioară. Deoarece este preparat sau pretrat, este bine să fie clătit de mai multe ori în apă rece.

FIERBEREA

Dacă pentru paste există un singur mod de fierbere, orezul poate fi pregătit în mai multe moduri.

Fierberea *à la créole*: este cea mai simplă. Orezul este vărsat "în ploaie" într-o cantitate mare de apă clocotită în care s-a pus sare (1 litru apă pentru 100 g orez), apoi este scurs și clătit într-o strecurătoare.

Fierberea ca la indieni sau americani: se pun la fierț o parte orez la 2



½ părți apă. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, în principiu până ce apa a fost absorbită complet.

Orezul rotund este util în general pentru deserturi, el trebuie în prealabil lăsat timp de 5 minute în apă fiartă. Apoi este scurs, strecurat și vărsat în laptele fiert, care trebuie să fie de 2½ ori mai mare decât volumul orezului. La sfârșitul preparării, se îndulcește după gust.

PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE OREZULUI

Cu cât orezul este decorticat, rafinat, tratat (rezultând orezul poli și alb), cu atât el conține mai puține vitamine din grupul B, minerale și fibre. Nici unul din aceste elemente nutriționale nu mai este găsit în orezul poli.

Orezul cargo, brun sau pretratată conservă o parte din vitaminele complexului B, precum și magneziul său: 105 mg, înainte de fierbere. Înainte de a fi decorticat, el suferă o fierbere înăbușită, însoțită de o presiune hidraulică: vitaminele și mineralele migrează către interiorul bobului, unde ele sunt fixate printr-un tratament cu vapori sub presiune - 100 g de orez fiert conțin în final 0,1 mg de vitamina B₁, 0,1 mg vitamină B₆, 10 μg vitamină B₉ și 43 mg magneziu.

Orezul alb înainte de preparare are o valoare alimentară comparabilă cu cea a pastelor. Această valoare se modifică cu fierberea. 100 g de orez alb fiert are 90 calorii, 2 g proteine, 20 g glucide și nici o urmă de lipide. Orezul poate fi consumat așa cum este, fără adaos de substanțe grase.

Orezul nu conține gluten. De asemenea el este sărac în fibre, cu excepția orezului *paddy* și *cargo*.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE OREZULUI

Orezul este comparabil cu pastele în ceea ce privește valoarea nutrițională, ambele fiind bogate în glucide și proteine. El are avantajul că poate fi preparat și cu grăsime sau cu ulei de floarea-soarelui sau de măsline, ce furnizează acizi grași nesaturați. Nu vă încredeți de fiecare dată în orezul *paddy*, vândut în magazinele dietetice: riscați să suportați greu abundența sa în fibre și să suferiți o accelerare neprevăzută a tranzitului intestinal.

Ca toate celelalte cereale, orezul conține inhibitori de protează, ce reduc dezvoltarea cancerului. Experimentele făcute pe animale au demonstrat că pleava de orez diminuează riscul apariției cancerului intestinal. În 1981, niște cercetători japonezi au depus un brevet despre trei substanțe antitumorale izolate din pleava de orez. Aceste substanțe inoculate șoarecilor au dus la dispariția tumorilor. Un profesor universitar american a constatat că în rândul persoanelor care mănâncă mai mult orez (și de asemenea mai multă mazăre și porumb dulce) există rata cea mai scăzută de cancer de colon, de sân și de prostată.

După cercetătorii japonezi, consumul de tărate de orez, aproximativ 10 g/zi, este o excelentă modalitate de prevenire a litiazei renale. În urma studiilor făcute, ei au estimat că orezul este la fel de eficace ca și diversele produse farmaceutice, dar, spre deosebire de acestea, nu are efecte secundare. El



conține acid fitic și fitați care absorb din intestin calciul aflat în exces și în acest mod acesta nu mai ajunge la rinichi pentru a forma calculi.

Vă oferim spre consultare următoarele tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în diferite sorturi de orez (la 100 g):

OREZUL PADDY (BRUT)

VITAMINE	vitamina B ₁	410	µg
	vitamina B ₂	91	µg
	vitamina B ₃	5,2	mg
	vitamina B ₅	1,7	mg
	vitamina B ₆	275	µg
	vitamina B ₈	12	µg
	vitamina B ₉	16	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	562
beta-tocoferol		100	µg
total tocoferoli		1,93	mg
AMINOACIZI	alanina	550	mg
	arginina	600	mg
	acid aspartic	840	mg
	cistina	100	mg
	acid glutamic	1,64	g
	glicina	460	mg
	histidina	190	mg
	izoleucina	340	mg
	leucina	690	mg
	lizina	300	mg
	metionina	170	mg
	fenilalanina	420	mg
	prolina	390	mg
	serina	470	mg
	treonina	330	mg
	triptofan	90	mg
	tirosina	320	mg
valina	500	mg	
ACIZI GRAȘI	acid miristic	30	mg
	acid palmitic	540	mg
	acid stearic	40	mg
	acid palmitoleic	10	mg
	acid oleic	540	mg
	acid linoleic	780	mg
	acid linolenic	30	mg
CARBOHIDRAȚI	sucroză	600	mg
	amidon	72,70	g
	acid fitic	890	mg



FOSFOLIPIDE	total fosfolipide	89	mg
	fosfatidilcolina	32	mg
	fosfatidiletanolamina	35	mg
	fosfatidilserina	3	mg
MINERALE	sodiu	10	mg
	potasiu	150	mg
	magneziu	157	mg
	calciu	23	mg
	mangan	1,1	mg
	fier	2,6	mg
	cupru	240	μg
	zinc	1,52	mg
	nichel	38	μg
	molibden	75	μg
	fosfor	325	mg
	fluor	50	μg
	iod	2,2	μg
	bor	275	μg
	seleniu	10,93	μg

OREZUL POLI

VITAMINE	vitamina B ₁	60	µg
	vitamina B ₂	32	µg
	vitamina B ₃	1,3	mg
	vitamina B ₅	630	µg
	vitamina B ₆	150	µg
	vitamina B ₈	3	µg
	vitamina B ₉	29	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	100
beta-tocoferol		100	µg
total tocoferoli		800	µg
AMINOACIZI	alanina	500	mg
	arginina	570	mg
	acid aspartic	780	mg
	cistina	110	mg
	acid glutamic	1,58	g
	glicina	410	mg
	histidina	170	mg
	izoleucina	340	mg
	leucina	660	mg
	lizina	290	mg
	metionina	170	mg
	fenilalanina	390	mg
	prolina	420	mg
	serina	410	mg



AMINOACIZI	treonina	280	mg
	triptofan	90	mg
	tirosina	260	mg
	valina	490	mg
ACIZI GRAȘI	acid palmitic	118	mg
	acid stearic	12	mg
	acid oleic	225	mg
	acid linoleic	220	mg
CARBOHIDRAȚI	acid linolenic	12	mg
	sucroză	150	mg
MINERALE	acid fitic	240	mg
	sodiu	6	mg
	potasiu	103	mg
	magneziu	64	mg
	calciu	6	mg
	mangan	2	mg
	fier	600	μg
	cobalt	600	ng
	cupru	130	μg
	zinc	500	μg
	molibden	80	μg
	fosfor	120	mg
	fluor	150	μg
	iod	1,96	μg
	bor	24	μg

OREZ POLI (după fierbere)

VITAMINE	vitamina B ₁	20	μg
	vitamina B ₂	10	μg
	vitamina B ₃	320	μg
MINERALE	sodiu	448	mg
	potasiu	31	mg
	calciu	3	mg
	fier	100	μg
	fosfor	36	mg
	clor	681	mg





Acțiuni: analeptic, antidiareic, antiinflamator, antiscorbutic, astringent, carminativ, dietetic, elimină ureea, emolient, energizant, hipotensor, nutritiv, răcoritor, regenerador.

Indicații:

AFECTIUNI DERMATO-VENERICE

➤ Eczemă

➤ Inflamații cutanate

APARAT CARDIOVASCULAR

➤ Hipertensiune

arterială

APARAT DIGESTIV

➤ Afte bucale

➤ Diaree

➤ Enterită

➤ Meteorism

APARAT URINAR

➤ Afecțiuni renale (în general)

➤ Insuficiență renală

MODIFICĂRI BIOCHIMICE ȘI ELECTROLITICE ALE SÂNGELUI

➤ Hiperazotemie

➤ Uremie

ORL

➤ Angină

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

➤ Anorexie

➤ Edem cardiac

➤ Edem renal

ALTE INDICAȚII

➤ Creștere

➤ Îngrijirea tenului

➤ Surmenaj

UZ INTERN

➤ Maceratul preparat din orez nedecorticat se recomandă în caz de enterită, boli de rinichi. Se prepară din 1 lingură/cană.

➤ Se recomandă în preparate alimentare, în caz de afecțiuni gastro-intestinale și edem de origine cardiacă și renală.

➤ Apa de orez obținută din 20–25 g/litru apă de izvor sau apă minerală se recomandă în caz de diaree.

➤ Se recomandă cura Kempner: se consumă câte 250 g orez cu mere și miere naturală, timp de 3 zile, în caz de hiperazotemie.



UZ EXTERN

Pudra de țărățe de orez se recomandă pentru toate tipurile de ten. Tărățele se pun în palmă, se umezesc, apoi se masează fața, care apoi se clătește cu apă; *curăță, hidratează, netezește, vindecă și hrănește pielea iritată și sensibilă.*

Sake-ul (băutura obținută prin fermentarea orezului) se poate aplica pe piele cu degetele sau cu o bucată de bumbac, fără a se clăti apoi pielea; *catifelează, netezește, calmează și răcorește tenul.*

Se pot realiza măști cosmetice cu preparatul obținut din făină de hrișcă, făină de orez, făină de soia, în părți egale, amestecate cu apă. Se aplică pe fața curată, se lasă 20 de minute, apoi se clătește fața; *stimulează, calmează, tonifică, hrănește și curăță tenul obosit.*

Făina de orez, amestecată în proporție de 30% cu țărățe de orez și apă de izvor sau apă minerală, obținându-se o cremă omogenă, se recomandă pentru *pielea iritată*: se lasă crema pe față timp de 15 minute, apoi se clătește cu apă; *hidratează, hrănește, catifelează, stimulează, vindecă tenul iritat și acționează ca antioxidant în dermatologie.*

CANTITĂȚI NECESARE

Porția obișnuită este de 50-60 g orez crud/persoană/zi, dar, ca și în cazul pastelor, cantitatea variază în funcție de celelalte componente glucidice ale mesei.

VITAMINA B₁ (TIAMINA)

Istoria unei descoperiri

Absența vitaminelor (în special a vitaminei B₁), în orezul *poli* stă la baza descoperirii vitaminelor și identificării primeia dintre ele, vitamina B₁. Beri-beri, boala care se manifestă printr-un atac grav al sistemului nervos, ducând la moarte, era deja cunoscută în China anilor 2600 î. H.. La începutul secolului al XX-lea, această boală a decimat muncătorii de orez *poli* în tot continentul asiatic.

În 1890, chimistul Eijkman a reușit să provoace o boală asemănătoare la animale, apoi le-a vindecat administrându-le o substanță solubilă conținută în cuticulele de orez. Zece ani mai târziu, Gryn a emis ideea că în aceste alimente există o substanță indispensabilă sistemului nervos, a cărei absorbție era responsabilă de vindecarea bolii beri-beri. În 1910, Casimir Funk, după ani de muncă, reușea să izoleze substanța "problemă", pe care o va numi "vitamină", adică o amină (numele chimic al acestei substanțe) necesară vieții. Mai târziu, această primă vitamină a primit numele de tiamină/vitamină B₁. Sinteza ei a fost realizată în 1936.

Ce rol are?

Vitamină B₁ joacă un rol important în tot metabolismul și mai ales în degradarea glucidelor. Or acestea din urmă sunt unicul furnizor de energie al celulei nervoase, astfel că o carență de tiamină va avea repercusiuni catastrofale asupra sistemului nervos; mai ales asupra psihicului, dar și asupra sistemului cardiovascular.

Care sunt nevoile?

Nevoile de tiamină sunt de 1,2-1,5 mg/zi la adulți. Vitamină B₁ nu este stocată în organism. Carențele sunt frecvente la alcoolicii cronici, la persoanele care țin regimuri de slăbire abuzive și dezechilibrante și la copiii care abuzează de dulciuri.



Unde se găsește?

Este prezentă în germenii de cereale (1,5-2 mg/100 g), icre (1-1,2 mg/100 g), legume uscate (0,4-0,8 mg/100 g, înainte de fierbere), fructe uscate (0,5 mg/100 g), pâine completă (0,25 mg), orez brun (0,1 mg, după fierbere). Fructele și legumele o conțin în cantități crescute. Adăugarea de cantități mici din aceste produse în diferite componente ale unei alimentații echilibrate este suficientă pentru a acoperi nevoile. Vitamina B₁ este sensibilă la căldură și este solubilă în apă.

REȚETE PE BAZĂ DE OREZ

SALATĂ DE OREZ BRUN CU ALUNE

175 g orez brun, sare, 75 g alune tăiate și prăjite, 1 ardei iute roșu tăiat, 6 cepe verzi tocate, 50 g ciuperci mici, curățate, 3 linguri pătrunjel tocat

Puneți la fiert orezul în apă fierbinte și sărată, timp de 30-40 de minute, apoi scurgeți-l. Amestecați-l într-un castron cu restul ingredientelor.

SALATĂ DE OREZ CU MĂSLINE

100 g orez, 50 g măsline, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură pătrunjel, sare, piper, oțet, ulei de floarea-soarelui



Se fierbe orezul alés și spălat în apă cu sare. Se limpezește în apă rece și se toarnă răsfirat în salatiерă. Măslinile, cu sâmburii scoși, se dau în clocot. Se limpezesc, se răcesc și se amestecă cu orezul, piperul, ceapa, pătrunjelul curățat, spălat și tăiat foarte mărunt. Se pune ulei de floarea-soarelui și oțet de mere după gust.

SALATĂ DE OREZ

1 ceșcuță cu orez, 2 roșii, 2 ardei grași, 1 ceapă, 5-6 frunze de tarhon, 1 linguriță cu muștar, 1 ou, 2 linguri cu ulei de floarea-soarelui, ½ linguriță cu oțet de mere, sare, piper, pătrunjel verde

Orezul curățat și spălat se fierbe, se clătește cu apă rece și se pune într-un castron. Peste el se așază roșiile tăiate felii rotunde și subțiri, ardeii și ceapa, tăiate foarte mărunt. Se



presară puțină sare. Într-un pahar se pun frunzele de tarhon tocate mărunt, muștar, sare, piper, gălbenușul răscopt și sfărâmat, uleiul, oțetul și o lingură de apă. Totul se bate foarte bine cu o furculiță. Se întoarce ușor salata cu două furculițe, de 2-3 ori. Se presară câteva frunzulițe de pătrunjel. Se dă la rece. Sosul se toarnă când se servește la masă. Oul se poate înlocui cu o jumătate de cană cu lapte și cu o linguriță cu muștar.

GĂLUȘTE DE OREZ

2 ceșcuțe cu orez, 7 ceșcuțe lapte, 25 g unt, cașcaval răs sau smântână, sare, 2 ouă, 6 linguri făină de grâu

Se face un orez cu lapte, mai gros. Se răcește puțin și se adaugă gălbenușurile de ou. Se ia cu lingurița din orez și se formează găluștele în palma umedă. Se tăvălesc în făină și se fierb câteva minute în apă clocotită cu sare. Se scot cu lingura în castron și se toarnă supa. Se pot servi în supă sau ca prim fel, cu unt, cașcaval ras sau cu smântână.

SUPE ȘI CIORBE

SUPĂ DE MAZĂRE VERDE BOABE

200 g mazăre verde, o rădăcină pătrunjel, 30 g unt, 3 lingurițe orez fiert, sare, pătrunjel verde tocat, ou și smântână (facultativ)

Mazărea, împreună cu rădăcina de pătrunjel, se fierb în două pahare de apă cu puțină sare. Se adaugă orezul fiert și, după câteva minute de fierbere, se servește cu pătrunjel verde deasupra. După preferință, se poate drege cu ou și smântână.

SUPĂ DE ROȘII CU OREZ

1,5 kg roșii, doi morcovi, o țelină, o ceapă, 100 g orez, 100 ml ulei, un ardei gras, verdeață (pătrunjel, mărar) tocată fin, sare

Se curăță, se spală și se taie felii morcovii, ceapa și țelina. Zarzavatul se fierbe într-un litru de apă sărată. Se pun roșiile spălate și tăiate felii, precum și ardeii, iar la sfârșit se adaugă uleiul și verdeața.

CIORBĂ DE PERIȘOARE

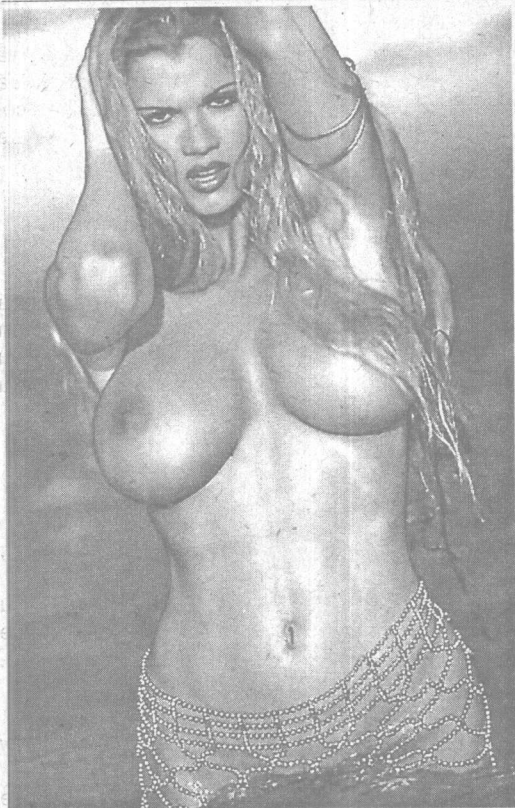
3 litri supă de zarzavat, 2 linguri orez, 1 lingură pateu de soia gata preparat, 1 ceapă mare, tocată fin, sare, 1 legătură pătrunjel tocat fin, 1 ou, 1 linguriță făină integrală

Orezul ales bine și spălat se amestecă cu pateul de soia, cu ceapa, pătrunjelul, făina integrală și la sfârșit se adaugă oul bătut bine. Din compoziția rezultată se fac perișoare cu lingura, care se pun în supa clocotită. Se lasă să fiarbă 25 minute. Se oprește focul, se pune capacul pe oală. Ciorba este gata. Se servește cu smântână sau iaurt.

CIORBĂ DE FASOLE CU TARHON

3 litri zeamă în care a fiert fasolea uscată, 2 linguri orez ales și spălat, 2 cepe mari, 1 linguriță sare, 1 linguriță ulei, câteva crenguțe tarhon, smântână

În zeama de fasole se pun orezul și cele 2 cepe și se fierbe la foc mic 20-25



minute. Se adaugă apoi sarea, uleiul și tarhonul. Se servește caldă, cu smântână.

CIORBĂ DE ROȘII CU OREZ

1 kg roșii sau 300 ml suc de roșii, 3 morcovi, 3 lingurițe ulei de floarea-soarelui, 6 linguri orez, verdeață, sare

Se spală, se curăță și se rad morcovii, apoi se fierb, iar în zeama în care au fiert se adaugă orezul (ales și spălat) și roșiile (tăiate și spălate) fierte separat și strecurate. Se lasă să fiarbă până se înmoaie orezul, apoi se pune uleiul, sarea, cu care se mai lasă la fiert câteva clocote.

CIORBĂ DE LOBODĂ

500 g lobodă, 1 litru borș, o ceapă, 4 lingurițe orez, sare, mărar tocat.

Loboda se spală bine, se fierbe în apă cu sare, se scurge, se toacă. Se adaugă borșul în care a fiert ceapa, bine spălată și curățată. Se potrivește de sare, se adaugă

orezul și se fierbe. Se servește presărând deasupra câteva fire de mărar tocat.

CIORBĂ DE VARZĂ

1 varză potrivită, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 țelină, 2 cepe mari, 2 linguri ulei, 3 linguri orez, 1 lingură sare, 50 g suc de corcodușe verzi

Morcovul, pătrunjelul, țelina și varza se dau pe răzătoarea mare, se amestecă bine 4-5 minute. Se toarnă apoi în 3 litri de apă clocotită împreună cu orezul ales și spălat, și se lasă să fiarbă la foc mic 20 de minute. Se adaugă sare, sucul de acrit, se mai lasă 5 minute. Se oprește focul.

BORȘ DE LEGUME

1 morcov, un pătrunjel, un dovlecel mic, un sfert de varză albă mică, o lingură orez, o lingură ulei, o lingură smântână, 300 ml borș, un litru apă, sare, verdeață (leuștean, pătrunjel)

Se pune apa la fiert cu sare, iar când clocotește se pun: morcovul, pătrunjelul și varza, spălate, curățate și tăiate fideluță. Când legumele sunt pe jumătate



fierte, se adaugă dovlecelii, curățați, spălați, tăiați în cubulețe, și orezul, ales și spălat. Se lasă să mai fiarbă. Apoi se adaugă roșiile, spălate, curățate de coajă și tăiate felii, și borșul. Se lasă să mai dea două-trei clocote, se adaugă uleiul, leușteanul, spălat și tocat, și se servește cu smântână. Borșul poate fi servit și fără smântână.

MÂNCĂRURI

ARDEI UMLUȚI CU OREZ

10 ardei grași, 150 g orez, 2 cepe, mărar verde, $\frac{1}{2}$ ceașcă cu ulei de floarea-soarelui, 4-5 roșii, sare, condimente, un morcov

Se taie cepele mărunt, se călesc în jumătate din cantitatea de ulei de floarea-soarelui. Orezul curătat și spălat și pune la fiert. După ce orezul a absorbit apa, se dă la o parte de pe foc și se adaugă verdeața tocată mărunt. Se toarnă jumătate de linguriță cu sare, condimente după gust și se amestecă.

Separat se spală ardeii, se taie căpăcelele în jurul codiței, se scot semințele, se încearcă după miros sau după gust dacă sunt iuți, iar căpăcelele prinse de codițe se păstrează. Se umple ardeii cu orezul fiert pe jumătate și amestecat, după gust, cu morcovul ras; se pun căpăcelele cu coada împunsă în orez, ca să nu cadă. Se așază ardeii într-o formă cu pereții mai înalți sau într-o cratiță, cu codițele la marginea cratiței. Se pun deasupra roșiile curățate de piele și de semințe și se mai adaugă încă o ceașcă și jumătate de apă și restul de ulei de floarea-soarelui. Se acoperă cratița și se dă la cuptor încă 20 de minute. Dacă zeama a scăzut, se poate adăuga jumătate de ceașcă de apă caldă, apoi se mai lasă la cuptor câteva minute.

Se pregătesc din timp și se servesc reci, fiind mult mai gustoși.





BUDINCĂ DE OREZ CU LEGUME

4 ceșcuțe orez, 125 g unt, $\frac{1}{2}$ kg spanac, $\frac{1}{2}$ kg morcovi, $\frac{1}{2}$ kg fasole verde, pătrunjel verde, 4 linguri cașcaval, sare

Se fierbe orezul în apă cu sare și se amestecă cu puțin unt. Separat se pregătesc cele trei soteuri de zarzavat. Peste leguma din care se prepară soteul (spanac, morcov, fasole verde), curățată, spălată, tăiată, fiartă bine și scursă, se adaugă restul de unt. Se gustă de sare. Se presară verdeață tocată foarte mărunț. Într-o formă de budincă, udată cu apă rece, se așază un rând de orez, un rând din fiecare zarzavat presărat cu cașcaval, ultimul rând fiind de cașcaval. Se coace 30 minute și se presară cu pătrunjel tocat.

Se poate servi și cu *sos de roșii preparat din $\frac{1}{2}$ kg roșii, 50 g unt, $\frac{1}{2}$ lingură făină, sare, piper, smântână*. Roșiile spălate și tăiate în două se fierb acoperit cu 1 ceașcă de apă. Se trec prin sită și se zdrobesc bine, scoțând toată pulpa. Se topește untul. Se adaugă făina. Se amestecă fără să se rumenească. Se toarnă zeamă de roșii, sare, piper și se amestecă bine, să nu formeze cocoloașe. Se dau câteva clocote. Acest sos se poate îndulci sau acri după gust. Se mai pot adăuga 100 g smântână amestecată în sosul fierbinte, fără a mai lăsa să fiarbă sosul.

CIUPERCI CU OREZ LA CUPTOR

12 ciuperci mari, 100 g orez, 100 g unt, 100 g șvaițer, 3-4 linguri smântână, sare, condimente

Se spală ciupercile de nisip și pământ. Se scot cotoarele și se dau la o parte. Se scobesc ușor cu o linguriță ca să nu se rupă. Tot ce se scoate, împreună cu cotoarele fragede, se taie mărunț (cotoarele fibroase se aruncă) și se înăbușă³ într-o cratiță cu o bucățică de unt, $\frac{1}{2}$ linguriță de sare, un vârf de linguriță de piper. Se fierbe orezul și se adaugă peste ciupercile înăbușite. Se adaugă $\frac{3}{4}$ din șvaițerul ras, se amestecă ușor și, cu lingurița, se umple ciupercile în partea unde au fost codițele. Se așază într-o tavă potrivită sau într-o formă de sticlă ori de porțelan, cu marginile mai joase. Restul de unt și de șvaițer, tăiat bucățele, se împrăștie peste ele. Se coc la cuptor fierbinte timp de 20-25 minute. Când sunt gata, se toarnă smântâna.

Se servesc calde.

CARTOFI PANE UMPLUȚI CU OREZ

4 cartofi, 30 g ciuperci, un ou, 120 g unt, 50 g orez fiert, pătrunjel verde tocat, pesmetul și sarea necesare

Cartofii se fierb, se curăță de coajă, la un capăt se scobesc cu rondeaua, scoțându-le miezul. Locul rămas gol se umple cu amestecul făcut din orezul fiert, ciupercile înăbușite cu unt, pătrunjelul verde tocat, piperul și sarea necesară. Cartofii umpluți se trec prin făină, ou și pesmet și se coc în untul încins.

CONOPIDĂ CU OREZ ȘI PARMEZAN

1 farfurie adâncă plină cu conopidă curățată și desfăcută în buchete, 100 g parmezan, 30 g orez, un pahar smântână, 100 g unt, sare după gust, parmezan
Conopida, spălată bine, curățată, se fierbe în apă clocotită cu sare și cu o



bucată de pâine (aceasta se pune în apă ca să absoarbă gustul neplăcut de varză pe care îl are conopida). Orezul, ales bine și spălat, se fierbe în apă cu sare.

Într-un vas de Jena, uns bine cu unt, se pun un rând de conopidă, unul de orez, altul de parmezan, și altul de smântână. Această alternanță se păstrează până se termină principalele ingrediente, deasupra, ultimul strat fiind de smântână. Se lasă în cuptor, la foc potrivit, 5-10 minute. Se răstoarnă pe o farfurie și se servește cu parmezan.

CROCHETE DE OREZ.

250 g orez, 400 ml apă, 50 g cașcaval ras, 150 g unt, 2 ouă, sare.

Pentru prăjit: făină, ouă, pesmet, ulei

Orezul, ales, spălat și zvântat, se toarnă în apa clocotită și puțin sărată. Când este bine fiert, se ia de pe foc, se adaugă o linguriță cu unt, cașcavalul, gălbenușurile și se amestecă până se răcește, apoi se adaugă un albuș bătut spumă. Din acest amestec se formează crochete rotunde, groase de doi centimetri, de formă dreptunghiulară sau pătrată. Crochetele se trec prin făină, ou și pesmet. Se prădesc în ulei încins.

Se servesc simple sau ca adaos la diferite piureuri ori sosuri de legume.

DOVLECEI UMPLUȚI CU OREZ

3-4 dovlecei potriviți, 100 g ulei de floarea-soarelui, 2 ceșcuțe orez, 2-3 legături verdeață, 1 ceapă, sare, piper, 150 g smântână (după gust), 500 g roșii

Se curăță dovleci de coajă, se taie în 2-3 bucăți. Se scoate miezul dovlecelului cu o linguriță, învârtită ca un sfredel, formând păharele la care pereții și fundul au o grosime de $\frac{1}{2}$ cm. Se amestecă bine orezul spălat și scurs, cu o ceapă călită³ în ulei, sare, piper și verdeața tocată, totul fiert pe jumătate. Se umplu dovleceii și se așază pe o tavă unsă cu ulei, fie cu gura la marginea tăvii, fie invers. Când dovleci sunt aproape fierți, se presară printre ei roșiile tăiate, curățate de pieliță și de semințe. Se servesc la masă cu smântână sau iaurt și verdeață presărată deasupra.

DROB VEGETARIAN

6 cepe mici sau 4 cepe mari, împreună cu codițele de ceapă de la două legături de ceapă verde, 4 gălbenușuri, 2 albușuri, 4 linguri orez, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mărar, 2-3 linguri ulei, 1 lingură făină și 2 linguri ovăz, 2 linguri pastă tomate sau 1 pahar mic cu suc de roșii (125 ml), $\frac{1}{2}$ linguriță cimbru pisat; eventual (unul din următoarele ingrediente): 2 linguri nuci pisate, 2 linguri pateu de soia, 100 g ciuperci fierte

Orezul se alege, se spală și se fierbe în 1 cană apă. Se strecoară de eventuala zeamă care mai rămâne și se pune într-un vas să se răcească. Între timp, se toacă ceapa, mărarul și pătrunjelul. Într-un castron mare se pun orezul, ceapa, pătrunjelul și mărarul (tocate), cimbrul, sucul de roșii, făina și ovăzul, și se amestecă bine cu o lingură de lemn. Pregătim vasul în care dorim să punem drobul la cuptor, ungându-l bine cu ulei pe fund și pe margini. Separat, într-un castron mic se bat foarte bine ouăle cu mixerul. Se răstoarnă apoi în castronul



mare cu restul ingredientelor, se amestecă bine, se gustă, la nevoie se mai adaugă sare și se pune compoziția în vasul pregătit pentru cuptor. (La această compoziție se pot adăuga nuci pisate, ciuperci sau pate de soia.)

Vasul se pune la cuptorul încălzit înainte și se lasă la foc potrivit. Când este gata, se scoate din cuptor și se taie în pătrate sau dreptunghiuri; se servește cu diverse garnituri.

GULII CU OREZ

8-10 gulii de vară (sau 1 kg gulii de iarnă), 50 g unt, 200 g orez, 250 g smântână, o lingură pătrunjel verde tocat, sare, condimente, unt și pesmet pentru uns și tapetat

Guliile se curăță de coajă, se taie în felii subțiri rotunde, apoi în pătrate de mărime potrivită. Se înăbușă într-o cratiță cu jumătate din cantitatea de unt, adăugând câte puțină apă. Când guliile au fiert pe jumătate, li se adaugă condimente după gust și se înăbușă în continuare până sunt bine fierte.

Se adaugă orezul în apă clocotită, se sarează, se pune un capac și se lasă să fiarbă la foc încet, iar când a fiert, se adaugă untul rămas. Într-un vas de Jena, bine uns cu unt și tapetat cu pesmet, se așază un strat de gulii, unul de orez, se adaugă smântână și se continuă astfel până se termină deasupra cu gulii. Se dă la cuptor 10-15 minute.

GULII UMLUTE CU OREZ ȘI CIUPERCİ

4-5 gulii, 100 g orez, 4-5 ciuperci, o linguriță ceapă tocată, o linguriță pătrunjel verde tocat, sare, condimente, un ou răscopt, 50 g unt, 3 linguri smântână

Ceapa și ciupercile se spală, se curăță, se mărunțesc, se călesc³ în untul încins, se sting cu puțină apă, se adaugă sarea și condimentele și se lasă să fiarbă până scad. Orezul curățat și spălat se pune la fiert. După fierbere se adaugă ciupercile și ceapa. După ce s-au răcit, se adaugă oul crud și cel răscopt, tocat mărunt. Se adaugă pătrunjelul tocat. Cu această compoziție se umple





guliile curățate și scobite, apoi se pun în cratiță, se toarnă peste ele apă caldă și se fierb. Se servesc la masă cu smântână.

LEGUME CU OREZ

3 linguri orez, un ardei gras, 2 roșii, un morcov, o bucătică țelină, un pătrunjel, o jumătate dovlecel, 2 linguri ulei, sare, verdeață tocată

Se curăță de coajă morcovii, țelina și pătrunjelul, se spală și se taie felii rotunde, apoi se fierb în apă și sare. După ce legumele au fiert pe jumătate, se adaugă ardeiul, curățat de semințe, tăiat în fâșii subțiri, dovlecelul, tăiat cuburi, orezul, ales și spălat, și uleiul. Se mai adaugă apa necesară, se acoperă cu un capac și se bagă totul în continuare la cuptor. Când orezul și legumele sunt fierte, se pun deasupra felii de roșii și se mai lasă 5-10 minute la cuptor. Se servește cu verdeață tocată mărunt.

LEGUME CU OREZ LA CUPTOR

2 morcovi, curățați de coajă și tăiați cubulețe mici, 200 g boabe mazăre verde, 200 g fasole verde, 200 g conopidă, 200 g gulii curățate și tăiate cubulețe, 150 g orez, 250 g unt, o lingură pătrunjel verde tocat, 300 g smântână, sare

Orezul, ales și spălat, se fierbe în apă cu sare. Fiecare fel de zarzavat se spală, se curăță, se toacă (după caz) și se fierbe în apă cu sare. Într-un vas de Jena, de mărime potrivită și uns cu unt, se așază, alternativ, câte un strat de orez, altul de morcovi, unul de orez și altul de conopidă, și așa mai departe, până la ultimul strat, ce trebuie să fie dintr-un sortiment de legume. Deasupra se toarnă smântâna și se dă la cuptor 10-15 minute.





MAZĂRE VERDE CU OREZ (I)

200 g mazăre, 30 g orez, 100 g unt, sare, piper, pătrunjel verde

Orezul curățat și spălat se pune în apă sărată, dată în clocot. După ce s-a fiert, se adaugă jumătate din cantitatea de unt. Între timp, peste mazărea fiartă în apă cu sare și scursă bine se adaugă untul rămas. Apoi se amestecă mazărea cu orezul fiert, se piperează și se servește.

MAZĂRE VERDE CU OREZ (II)

400 g mazăre, 150 g orez, un morcov mare, puțin pătrunjel verde, 100 g unt, sare, piper, o ceapă mică

Se călește puțin ceapa în ulei. Orezul spălat și curățat se pune în apă sărată, clocotită. Când este aproape fiert, se adaugă morcovul ras pe răzătoarea mare și se lasă să fiarbă. După ce a fiert, se adaugă ceapa cu jumătate din cantitatea de unt și pătrunjelul tocat. Separat, în mazărea fiartă bine și scursă se adaugă untul rămas. Se amestecă mazărea cu orezul fiert împreună cu morcovul ras. Se condimentează, după gust, cu piper și se servește.

MÂNCARE DE ARDEI ȘI ROȘII CU OREZ

2-3 ardei grași, 2 roșii, 50 g orez, 3-4 felii de morcov, o linguriță zeamă de ceapă, 10 ml ulei, verdeață tocată, sare

Se spală și se curăță ardeii și roșiile, se taie felii și se înăbușă acoperiți cu câteva linguri de apă caldă.

Când încep să scadă și sunt fierte, se pun: uleiul, zeama de ceapă și orezul ales, spălat și fiert separat, împreună cu feliile de morcov.

Se sarează, se presară verdeața deasupra și se lasă să scadă la cuptor.

MÂNCARE DE URZICI CU OREZ

2 kg urzici, 100 g orez, 50 g făină, 75 ml ulei, 25 g usturoi, 75 g ceapă, condimente, sare, boia de ardei

Urzicile, curățate și spălate în mai multe ape, se opăresc în apă clocotită cu sare timp de 7-10 minute, după care se răcesc, se storc și se toacă mărunt. Ceapa, curățată, spălată, tocată fideluță, se pune la călit³ într-o cratiță cu ulei. Peste orezul ales, spălat și fiert, se pun urzicile cu puțin din zeama în care au clocotit și se lasă să fiarbă, la foc mic, 7-10 minute.

În final se adaugă ceapa, usturoiul curățat și pisat împreună cu sarea, condimentele și boiaua de ardei.

OREZ CU MAZĂRE

150 g orez, 1 borcan cu mazăre fiartă, 100 g unt, sare

sosul de smântână: 50 g unt, o lingură făină, sare, piper, ½ lămâie, pătrunjel tocat, ¼ kg smântână

Se fierbe orezul în apă cu sare. Se limpezește. Se amestecă cu mazărea fierbinte. Se adaugă untul și se fierbe încă 5-10 minute. Se scutură cratița, ca să nu se prindă. Se ține într-un vas la aburi. Se servește cu un sos de smântână preparat astfel: se fierbe laptele cu untul într-o crăticioară; se dizolvă făina cu smântâna; se



Se toarnă făina în laptele clocotit și se amestecă tot timpul ca să nu se facă cocoloși. Se lasă să fiarbă 15 minute și se adaugă zeamă de lămâie și pătrunjel tocat.

Vara se pune mazăre proaspătă, fiartă separat.

OREZ CU BRÂNZĂ ȘI ROȘII

50 g orez, 100 g brânză de vaci, 15 g unt, 2 roșii, sare

Orezul curățat și spălat, se fierbe în puțină apă până se înmoaie, apoi se scurge. Se așază într-un vas cu brânza de vaci și roșiile curățate și tocate, se adaugă untul și se lasă să scadă.

OREZ CU BULION

250 g orez, o lingură ceapă tocată mărunt, 200 g unt, 2 linguri pastă de roșii, sare, 150 g parmezan sau cașcaval ras, 2-3 linguri ciuperci (facultativ)

Ceapa, curățată, spălată, tocată, se înăbușă³ în puțin unt. Se amestecă continuu și se adaugă orezul fiert separat; cratița se trece pe foc mic, adăugând în două rânduri bulionul de roșii dizolvat în apă rece, cât să-l acopere. Se acoperă cratița cu un capac și se fierbe la foc mic. Înainte de a fi servit, se adaugă restul de unt și parmezanul ras. Pentru un gust mai bun se pot adăuga, în timpul fierberii, două-trei linguri de ciuperci, curățate, spălate bine și tăiate în lamele foarte subțiri.

OREZ CU MORCOVI

500 ml apă, o cană orez, 6 morcovi, 3 lingurițe unt, un vârf de cuțit de sare, verdeață tocată

Se pune apa la fiert cu sare. Când clocotește, se adaugă morcovii curățați, spălați și rași pe o răzătoare de zarzavat. După ce au fiert pe jumătate, se adaugă orezul ales și spălat și puțină sare. Se lasă să mai dea 2-3 clocote și se procedează ca la rețeta de mai sus.

OREZ CU CIUPERCI ȘI SALATĂ VERDE

125 g orez, 200 g ciuperci, o lingură ceapă tocată, 100 ml ulei, o lingură pătrunjel verde tocat, sare, piper, după gust; o lingură oțet de mere, 2 linguri apă rece, salată verde

Ciupercile, curățate, spălate bine și tăiate mărunt, se înăbușă, împreună cu ceapa curățată, spălată, tocată, în jumătate din cantitatea de ulei. Li se adaugă condimentele necesare. Ciupercilor astfel preparate li se adaugă orezul, ales, spălat și fiert separat, în care s-a pus restul de ulei, sarea, piperul și pătrunjelul verde. Compoziția se toarnă într-o crăticioară și se dă la cuptor încins, 10 minute. La sfârșit se adaugă pătrunjelul verde.

Salata verde, desfăcută în frunze, spălată în mai multe ape reci, se rulează și, cu ajutorul unui cuțit bine ascuțit, se taie foarte subțire. Așezată în salatiere, se amestecă bine cu un sos preparat dintr-o lingură cu oțet de mere, două linguri apă rece, o lingură ulei, sare.

OREZUL VERDE

3 căni cu orez complet fiert în prealabil, 3 pahare cu lapte, 2 căni cu cașcaval ras, " cană cu maioneză, 2 linguri cu ceapă tocată, 3 ouă, 1 lingură pătrunjel verde tocat, 2 lingurițe sare



Se fierbe orezul. Pătrunjelul verde, tocat mărunț se amestecă cu orezul, ceapa, cașcavalul ras și sarea. Se amestecă totul și se adaugă maioneza, iar la urmă ouăle bătute și laptele, după care se amestecă din nou ușor.

PILAF DE DOVLECEI (I)

3 dovlecei, 150 g orez, 50 g unt, o ceapă, o linguriță pătrunjel verde tocat, o jumătate pahar bulion, sare, piper, puțin ulei

Dovleceii se spală, se curăță de coajă, se opăresc în apă clocotită cu sare și se taie în felii rotunde de grosimea unui deget.

Între timp, se pune uleiul într-o cratiță, ca să se încingă, se adaugă ceapa, curățată, spălată și tocată mărunț, se călește³ puțin. Orezul curățat și spălat se pune la fiert, iar când a fiert pe jumătate, se pun dovleceii, bulionul, ceapa călită. Se amestecă ușor și se bagă la cuptor ca să scadă. La final se adaugă untul, pătrunjelul verde tocat și piperul măcinat. Se amestecă bine până se omogenizează. Se servește cald.

PILAF DE DOVLECEI (II)

2 dovlecei, 100 g orez, 100 g unt, 50 g parmezan, 3 linguri smântână, sare, unt pentru uns

Orezul, ales și apoi spălat se fierbe în apă. După fierbere i se adaugă jumătate din cantitatea de unt. Dovleceii se spală, se curăță de coajă, se taie felii subțiri și se prăjesc în untul rămas. Când sunt gata, se unge cu unt o cratiță, în care se pun un rând de dovlecei, altul de orez și parmezan, așezându-le astfel alternativ, iar deasupra se pune smântâna, după care se bagă în cuptor și se lasă cinci minute la foc moderat. Se servește cald.



PILAF DE ZARZAVAT

zarzavat (un morcov, un pătrunjel, o țelină, un păstârnac, o gulie), o ceapă, un cartof, un ardei gras, un dovlecel, puțină varză, 2-3 roșii, un pahar mic mazăre boabe, 200 g orez, 100 g unt, smântână sau sos tomat, după preferință.

Peste orezul fiert se adaugă zarzavatul, spălat, curățat și tăiat în bucăți pătrate, care a fost ușor călit³ în unt. În cratița în care se află toate ingredientele, se adaugă puțină apă, se pune sare și se dă la cuptor, să scadă. Poate fi servit cu smântână sau sos tomat, după preferință.

PILAF DE PRAZ

o ceapă, 3 linguri ulei de floarea-soarelui, 2-3 fire de praz, 4 ceșcuțe cu orez, condimente după gust, o lingură bulion, sare

Se înăbușă în ulei de floarea-soarelui prazul și ceapa curățate, spălate și tăiate în bucăți de 4-5 cm. Se adaugă peste orezul fiert. Se poate servi și cu un sos de roșii.

RIZOTO CU LEGUME

4 linguri cu ulei, 1 ceapă tăiată, 175 g orez brun, 3 căței de usturoi zdrobiți, 500 ml apă, 1 linguriță sare, 2 legături frunze de țelină tocate, 1 ardei iute roșu, tăiat în felii subțiri, 250 g ciuperci tăiate felii, 425 g fasole boabe fierte, 3 linguri pătrunjel tocat, 1 lingură de shoyu², 50 g nucă de cajou, pătrunjel pentru decorare

Încălziți 2 linguri de ulei într-o cratiță, apoi adăugați ceapa și căliți-o³ puțin. Adăugați 2 căței de usturoi. Orezul, curățat și spălat, se pune în apă și sare și se lasă să fiarbă. Acoperiți și lăsați 30-40 de minute până clocotește, timp în care apa trebuie să fie absorbită. Se adaugă ceapa și cei doi căței de usturoi.

Încălziți și restul de ulei într-o tigaie cu puțină apă. Adăugați țelina și ardeiul iute, apoi amestecați. Adăugați ciupercile, restul de usturoi și lăsați astfel 3 minute. Adăugați apoi și amestecați orezul, fasolea, pătrunjelul, sosul shoyu și nuca de cajou. Ornați cu pătrunjel.





ROȘII CU OREZ

4 roșii potrivit de mari, 3 linguri orez, 50 g unt, o linguriță pătrunjel verde tocat, 2 linguri parmezan, sare

Orezul se alege, se spală și se fierbe în apă cu sare, apoi se scurge de excesul de apă. Se adaugă jumătate din cantitatea de unt, amestecat cu pătrunjelul tocat. Roșiile se taie în sferturi, se curăță de sâmburi, se dau puțin în untul rămas, se amestecă ușor cu orezul, apoi totul se pune pe farfurie; deasupra se rade parmezanul.

ROȘII ITALIENEȘTI

8 roșii de mărime potrivită, tari și foarte bine coapte, 300 g orez, 100 ml ulei, pătrunjel verde, 2-3 linguri bulion, condimente, sare

Roșiilor spălate li se taie deasupra un capac și, cu ajutorul unei lingurițe, se scot semințele și miezul. Între timp, orezul ales și spălat se pune la fiert, se adaugă câteva linguri de bulion și se dă în clocot, apoi se pune pătrunjelul verde tocat mărunt, uleiul, condimentele, sarea și se fierbe. Cu acest orez fiert și aproape răcit se umplu roșiile. Roșiile umplute se așază într-un vas de Jena. Peste ele se toarnă zeamă de roșii (pulpa de roșii strecurată), trei linguri de ulei și puțină sare. După 10-15 minute de stat în cuptor, se servesc presărate cu puțin pătrunjel verde, tocat mărunt.

SARMALE DE VARZĂ DULCE CU OREZ ȘI CIUPERCI

1 varză dulce cu foi subțiri, $\frac{1}{4}$ kg ciuperci, 3 ceșcuțe orez, 2-5 cepe, 1 crenguță de cimbru, verdeață, $\frac{1}{2}$ litru borș, 2 linguri smântână, 2 roșii, 50 g ulei de floarea-soarelui, sare, condimente

Se opăresc foile de varză cu apă și sare. Se înăbușă cepele tăiate, în ulei de floarea-soarelui, și se amestecă cu orezul spălat, cu ciupercile și verdeața tocată mărunt, sare, condimente. Se fac sarmalele. Se ține frunza în mână, se umple cu o linguriță de umplutură, se răsuțește și se strâng capetele. Se așază sarmăluțele într-o cratiță al cărei fund se acoperă cu frunze de varză și cu o logătură de mărar întreagă și spălată. Se toarnă borșul deasupra. Se pun în fiert 30 minute; se adaugă roșiile curățate de piele, tăiate sferturi și cimbrul. Se mai lasă să scadă sosul. Se dau la cuptor 10-15 minute și se servesc cu smântână.

TIAN

3 linguri ulei de măsline, o ceapă tăiată, 2 căței de usturoi zdrobiți, 500 g dovlecei tăiați, 250 g spanac fiert și tocat, 4 linguri orez brun fiert, 3 ouă bătute, 50 g șvaițer ras, sare și condimente după gust, o lingură peșmet din făină integrală, 1 lingură parmezan

Încălziți uleiul într-o tigaie cu puțină apă, apoi adăugați și ceapa. Adăugați usturoiul, dovleceii și lăsați-i 5 minute. După aceea adăugați spanacul, orezul, ouăle, șvaițerul, puneți sare și piper după gust și amestecați bine. Puneți-l într-un castron de Jena, ornați cu peșmet și parmezan. Băgați la cuptor 35 de minute. Se servește cu o salată verde și pâine integrală.



VARZĂ CU OREZ LA CUPTOR

o cană cu orez, 4 căni cu apă, o varză mică, 4 cepe, 2 linguri pastă de tomate sau o cană cu suc de roșii, o linguriță cu boia de ardei dulce, sare

Orezul ales bine și spălat se pune la fiert în 4 căni cu apă. Se fierbe 15 minute (să fie aproape fiert). Între timp, varza se spală, i se scoate cotorul și se toacă mărunt; ceapa se spală, se toacă mărunt, iar la urmă se adaugă și varza, amestecându-se bine. Orezul, când este aproape fiert, se pune într-o cratiță mai mare împreună cu ceapa și varza și se adaugă pasta de tomate sau suc de roșii, boiaua de ardei și sarea. Totul se amestecă bine și se dă la cuptor timp de 20 de minute, la foc potrivit. Se servește cu smântână sau cu iaurt.

VARZĂ CĂLITĂ CU OREZ ȘI SMÂNTÂNĂ

500 g varză, 100 g unt, o cană orez fiert, 200 ml smântână

Varza, tăiată în felii subțiri, se călește³ în jumătate din cantitatea de unt. Într-o cratiță, unsă cu puțin unt topit, se pun straturi alternative de smântână, varză, orez, unt, până se termină deasupra cu smântână. Se dă la cuptor 15-20 de minute.

VARZĂ CREAȚĂ CU OREZ

1 kg varză creață, 120 g orez fiert, 40 g unt, 200 g smântână, mărar, sare

Varza se curăță de impurități, se spală sub jet de apă rece, se taie felii în lungime, care se fierb în apă clocotită și sărată. Într-un vas de Jena, bine uns, se așază un strat de varză, unul de orez fiert, se presară mărar tocat mărunt și câteva linguri de smântână. Se continuă în felul acesta până când se termină cu un strat de smântână. Se dă la cuptor 10-15 minute. Se servește cu smântână.

ZARZAVAT CU OREZ

un morcov, o rădăcină de pătrunjel, ½ rădăcină de țelină, un pahar mazăre boabe, 100 g orez fiert, o ceapă, 50 g unt, 2-3 ciuperci tocate, pătrunjel verde tocat, sare, condimente după gust, eventual parmezan sau sos de tomate

Zarzavatul se curăță, se spală, se taie în bucăți pătrate și se fierbe în apă clocotită cu sare. După ce zarzavatul a fiert, se călește³ ceapa tocată mărunt, într-o cratiță, în unt încins. Se adaugă peste ea zarzavatul, orezul fiert și ciupercile tocate. Apoi se adaugă puțin din apa în care a fiert zarzavatul, se pune pătrunjelul tocat mărunt, sare, condimente și se bagă la cuptor, să scadă.

Se servește simplu sau cu parmezan, ori cu sos de tomate.

OREZ CU NUCĂ DE COCOS ȘI CURRY

o ceapă mare, 200 g orez lung, 2 linguri cu ulei, o linguriță curry, o cutie cu ananas natural, 50 g nucă de cocos rasă

Luai un pahar plin cu orez. Curățați ceapa, tăiați-o în felii și căliți-o³ în ulei încins. Deschideți cutia de ananas și vărsați-o într-un castron. Fierbeți orezul, după ce l-ați clătit de câteva ori, într-un vas cu apă, al cărui volum este de 3 ori mai mare decât volumul orezului. Acoperiți, dați la foc economic și fierbeți orezul. Când orezul este fiert, adăugați curry-ul. Tăiați ananasul în felii, apoi adăugați peste el orezul fiert și nucă de cocos rasă, amestecând. Puteți servi orezul cald sau rece.



BUDINCĂ DE CLĂTITE CU OREZ

500 ml lapte, 3 linguri orez, două linguri zahăr invertit¹, o jumătate baton de vanilie, 2 linguri unt proaspăt, o lingură migdale, 2 ouă, 3 linguri marmeladă de caise (sau gem)

Orezul, după ce îl clătiți bine cu apă și îl scurgeți, se fierbe cu lapte, zahăr invertit și vanilie. După ce a fiert, se răcește, se adaugă untul frecat spumă, migdalele măcinate și se amestecă ușor. Între timp se prepară clătite obișnuite. Se unge cu unt un vas de Jena, se pune o clătită, un rând de orez amestecat cu marmeladă de caise ori cu gem, alternativ, până se termină clătitele și compoziția. Se dau la cuptor 15-20 de minute.

BUDINCĂ DE OREZ CU ALUNE

200 g orez, miere după gust, 1 litru lapte, 100 g alune, 100 g unt, o jumătate baton vanilie, 2 ouă, pesmet

Șodoul de frișcă: 6 gălbenușuri, 500 ml smântână pentru frișcă (e de preferat, în loc de frișcă gata preparată)

Orezul se fierbe în lapte, amestecând mereu. Când amestecul e fiert, se răcește și se adaugă batonul de vanilie, apoi se pun alunele prăjite, tăiate în bucăți mici.

Untul se freacă spumă, se adaugă gălbenușurile, orezul și alunele fierte, albușurile bătute spumă tare și se amestecă ușor. Se unge o formă de unt, se tapetează cu pesmet, se toarnă compoziția și se fierbe la bain-marie o jumătate de oră. După ce se răcește, se adaugă mierea.

Între timp, se face șodoul de frișcă: gălbenușurile și smântâna se bat bine cu mixerul, apoi timp de 2-3 minute se pun pe foc mic într-o cratiță. Se ia de pe foc și se pune pe budincă.

BUDINCĂ DE OREZ ȘI PARMEZAN

250 g orez, 3 pahare lapte, 2 pahare apă, 150 g parmezan, 100 g unt, 3 ouă, unt și pesmet pentru uns și tapetat, o lingură unt topit și o lingură parmezan pentru pus deasupra

Orezul, ales bine și spălat, se fierbe în laptele amestecat cu apă. După ce a fiert și a scăzut bine, se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Între timp,



untul se freacă spumă; se adaugă, amestecând mereu, pentru omogenizare, gălbenușurile, parmezanul ras, albușurile bătute spumă și, după ce s-a răcit, orezul; se amestecă ușor. Compoziția se pune într-un vas de Jena uns cu unt și tapetat cu pesmet, se bagă la cuptor și se coace, la foc potrivit, o jumătate de oră. Se servește caldă, cu unt topit (turnat deasupra) și presărată cu parmezan.

BUDINCĂ DE OREZ CU DULCEAȚĂ

un litru lapte, 200 g orez, ½ baton vanilie, 3 linguri zahar invertit', puțină sare, 4 ouă, 75 g unt, o lingură pesmet, 4 linguri dulceată

Se fierbe orezul cu laptele vanilat. Când este aproape gata, se adaugă zahărul invertit. Dacă se pune zahărul de la început, orezul fierbe foarte greu. După ce se răcește, se amestecă cu 50 g unt, cu gălbenușurile și albușurile bătute spumă. Se așază jumătate din amestec într-o formă unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Se întinde deasupra dulceată și se acoperă cu restul de orez. Se coace 30 minute. Se lasă 5 minute să se răcească și se răstoarnă.

BUDINCĂ DE OREZ CU MERE

un pahar orez, 1 kg mere, 3-4 linguri zahăr invertit', 150 g nuci pisate, 50 g stafide, 100 g unt, o lingură pesmet

Se curăță merele și se fierb cu zahărul invertit până scad bine. Separat, se fierbe orezul ales și spălat. Se unge apoi o formă, se presară cu pesmet și se așază un rând de orez, un rând de mere și unul de nuci pisate. Ultimul rând este de orez cu stafide. Se pune restul de unt deasupra și se coace la cuptor.

CAFEA CU OREZ

Luați orez complet, boabe de soia roșie, grâu complet și năut cu coajă și cu germenii săi, în cantități egale, și prăjiți-le până la culoarea brun-închis. Puneți la fiert o linguriță plină din această pudră pentru o ceașcă cu apă. Adăugați puțină sare. Este indicată în special pentru studenți și intelectuali; recomandată special în constipație și dureri de cap cronice. Două lingurițe pline pentru o ceașcă ar constitui un mic dejun sau o gustare de după masă. Aceasta contribuie la limpezirea ideilor.

CREMĂ DE OREZ

Prăjiți o lingură mare de orez complet, până devine ușor gălbui. Sfărâmați-l și rumeniți-l din nou în două lingurițe ulei de măsline sau de susan. Adăugați apă și puneți-l să fiarbă mult. Sărați ușor.

CROCHETE DE OREZ DULCI

150 g orez, 1 pahar lapte, 2 pahare apă, 3 ouă, coajă de lămâie sau vanilie, sare, 150 g ulei de floarea-soarelui, 2 linguri făină

Când laptele clocotește, se adaugă orezul ales și spălat și se fierbe 20 minute. Se strecoară, se scurge bine, apoi se pune într-un castron și se adaugă ouăle întregi și coajă de lămâie sau vanilie. Se amestecă totul bine. Se ia câte o lingură din compoziție, se dă prin făină, se modelează crochete și se pun la prăjit în ulei bine încins. Se lasă până se rumenesc frumos. Se servesc cu un sirop de fructe sau miere.

"КОСКОН":

Rumeniți separat orez complet (40%), fulgi de ovăz (30%), făină de grâu (18%), susan alb (10%), boabe mari de soia (2%). Măcinați-le și puneți amestecul într-un castron; apoi turnați apă fiartă, amestecând continuu, până devine o cremă omogenă. Acest amestec constituie un excelent înlocuitor al laptelui matern. Pot fi preparate din acest amestec: droburi vegetale, băuturi, biscuiți, prăjituri, creme și budinci, adăugând puțină miere sau sare. Două lingurițe de amestec pentru o ceașcă cu apă fiartă constituie o masă bună pentru cei ce nu au poftă de mâncare.

OREZ CU FRIȘCĂ ȘI SIROP DE ZMEURĂ

50 g orez, 2 pahare lapte, 200 ml frișcă, un pahar sirop de zmeură

Orezul se alege, se spală și se fierbe în lapte la foc moderat, amestecând mereu, ca să nu se prindă. După ce a fiert, se lasă să se răcească. Rece, se

aranjează pe un platou, în formă de movilă; deasupra se pune frișca cu un cornet de plastic prevăzut cu șpritz. De jur împrejurul movilei de orez se toarnă sirop de zmeură (sau orice alt sirop gata preparat).

OREZ FIERT CU FRIȘCĂ

130 g orez, 500 ml lapte, 6 linguri cu miere zaharisită, 500 ml frișcă, o jumătate baton vanilie, unt pentru uns, un pahar sirop de zmeură

Orezul, ales și spălat, se fierbe în lapte, la foc potrivit, amestecând mereu, ca să nu se prindă și să nu clocotească. După ce a scăzut bine de tot, se ia de pe foc și se lasă la răcit. Frișca se amestecă cu miere și vanilie și se încorporează orezului fiert,





amestecând ușor. Compoziția se pune într-un vas de Jena uns cu unt și se lasă p oră în frigider. Înainte de a-l servi, se ține vasul de Jena în apă caldă, timp de 2-3 secunde, și se răstoarnă. Se servește cu sirop de zmeură.

OREZ ÎMPĂRĂTESC

250 g orez fiert în lapte, 150 g fructe zaharisite, 500 g frișcă

Într-un vas de Jena dreptunghiular, se pune un strat de frișcă bătută, altul de orez fiert în lapte (dar rece) și altul de fructe zaharisite, apoi iarăși frișcă, orez și fructe zaharisite, până când se termină ingredientele.

Se lasă în congelator două ore și se răstoarnă pe o farfurie. Se poate servi simplu sau cu sirop de zmeură.

OREZ CU CREMĂ DE VANILIE

½ litru lapte, ¼ baton de vanilie, sare, 3 ouă, 6 linguri zahăr invertit¹, o lingură făină, 125 g orez, fructe din dulceață

Se fierbe orezul într-un litru de lapte cu puțină sare. Când orezul este aproape fiert, se adaugă 3 linguri de zahăr invertit. Se răstoarnă într-o formă și se lasă să se răcească.

Se prepară o cremă din 3 ouă, restul de zahăr, făină amestecată cu 1 litru lapte, în care s-a tăiat în bucățele batonul de vanilie. Se fierbe crema pe baie de apă și când este legată – nu prea tare – se trece prin sită peste orezul din formă, răsturnat pe o farfurie. Se dă la rece. Se poate garnisi cu căpșune, cu alte fructe sau cu dulceață.

OREZ CU MIGDALE ȘAU NUCI

1 kg orez complet, 100 g stafide, unt sau ulei, 100 g migdale sau nuci, miere după gust

Se fierbe orezul și apoi se adaugă untul. Deasupra se presară migdalele sau nucile și stafidele. Se îndulcește cu miere.

OREZ CU LAPTE ȘI COMPOT DE CAISE

150 g orez, 1 litru lapte, sare, ¼ baton de vanilie, 5-6 linguri zahăr invertit¹, 2 ouă, 50 g unt, 1 linguriță pesmet

Se fierbe orezul în lapte cu sare și vanilie. Când este aproape fiert, se adaugă zahărul invertit, se lasă să scadă, se dă deoparte și, cald fiind, se adaugă gălbenușurile unul câte unul și albușurile bătute șpumă. Se presară cu pesmet o formă unsă cu unt și se așază orezul. Se coace în cuptor încins 30 de minute și se răstoarnă pe o farfurie rotundă, puțin adâncă. După ce s-a răcit, se garnișește cu compot de caise.

Compot de caise: ½ kg caise, 250 g zahăr invertit¹, o lămâie

Se rup caisele în două și peste jumătățile de caise și peste ele se toarnă zeamă de lămâie. Din zahăr, ½ lămâie și un pahar cu apă se fierbe un sirop foarte legat, se dă deoparte și, când s-a răcit puțin, se pun caisele. Se fierb 5 minute pe foc foarte iute. Se scot cu lingura și se scurg bine. Siropul se pune din nou la fiert cu zeama lăsată de caise și se leagă din nou. Se lasă să se răcească și se toarnă peste caise.



OREZ CU LAPTE ȘI DULCEAȚĂ

1 litru lapte, 6 linguri miere, 200 g orez, 1 praf de vanilie, dulceață de vișine

În laptele clocotit se toarnă orezul bine spălat și praful de vanilie și se lasă să fiarbă până ce se umflă. Când orezul este fiert și răcit, se amestecă cu miere, se răstoarnă și se garnisește cu dulceață.

OREZ CU LAPTE ȘI MERE "VOALATE"

5 mere mari, 100 g zahăr invertit¹, ½ baton vanilie, 4 linguri orez, ½ litru lapte, 4 ouă, 2 linguri gem de caise, 50 g zahăr pudră, 30 g unt

Se face un sirop legat din zahăr invertit și vanilie. Se adaugă merele curățate de coajă și sâmburi, tăiate felii rotunde de 1 cm grosime. Merele înmuiate se scot și se scurg, siropul se răcește. Se fierbe 20 de minute orezul în lapte, iar la sfârșit se adaugă o lingură cu miere. Gălbenușurile bătute se pun în siropul răcit de la mere și se toarnă în orezul fiert. Se unge o formă cu unt în care se așază orezul în formă de moviliță. Împrejur se pun merele înmuiate în sirop, iar deasupra merelor, albușurile bătute spumă și amestecate cu zahărul pudră. Se dau la cuptor cald 6-8 minute. Se scot din cuptor și se ung cu gem de caise. Se servesc în formă.

OREZ CU MERE I

125 g orez, ½ litru lapte, ½ kg mere, miere după gust, 50 g unt, ½ linguriță scorțișoară sau coajă de lămâie, sare, o lingură pesmet

Se dau merele prin răzătoarea cu găuri mari și se amestecă cu scorțișoara sau coajă de lămâie. Se fierbe orezul cu ½ litru lapte și cu puțină sare. Se



amestecă orezul fiert cu merele și se coace într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet, adăugând deasupra restul de unt. Se îndulcește cu miere după gust. Se servește rece.

OREZ CU MERE II

150 g orez, miere după gust, 500 g mere, 50 g unt, un litru lapte, coajă de lămâie sau de portocală, 4 linguri marmeladă de caise.

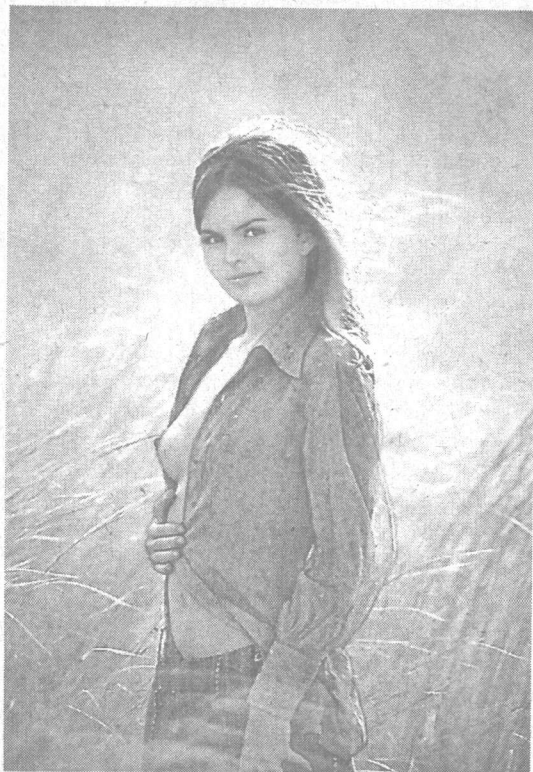
Se fierbe orezul în lapte, adăugând coaja de lămâie sau de portocală. Merele curățate de coajă și de sâmburi se taie felii subțiri și se prădesc în unt. Se pune un strat de orez, unul de mere, terminând cu orezul. Se servește cald sau rece. Se îndulcește cu miere.

PRĂJITURĂ CU FULGI DE OREZ

un pahar zahăr invertit¹, ½ pahar apă, 2 linguri miere, 2 linguri cacao, 100 g unt, 250 g fulgi de orez (grâu, porumb), 100 g nuci pisate

La zahărul invertit se adaugă cele 2 linguri de cacao, untul. Se pun la foc potrivit și se amestecă bine; iar când s-au omogenizat și s-a topit untul, adăugăm fulgii de orez, amestecăm bine, repede, pentru a nu se înmuia prea

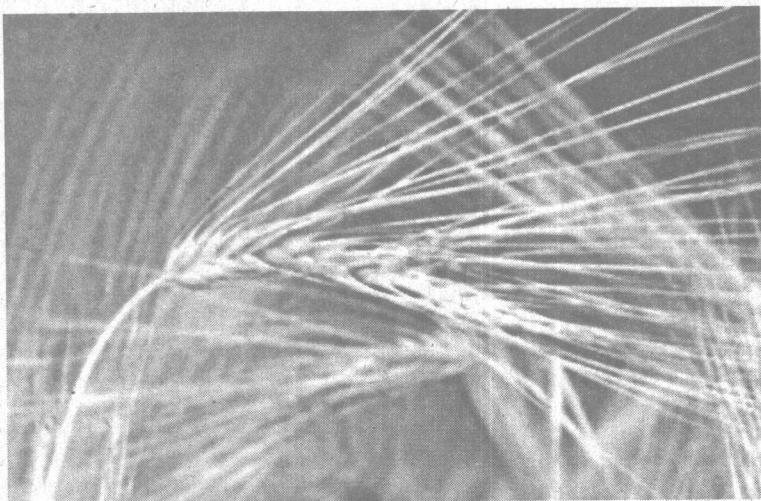
tare fulgii, și oprim focul. Compoziția rezultată se toarnă într-o tavă și când se răcește, se adaugă mierea, se netezește bine, iar deasupra se presară nuci pisate. În loc de zahăr invertit se poate folosi sirop de fructe în aceeași cantitate, un pahar; ne putem dispensa și de cacao și obținem o prăjitură cu totul dietetică. Nu trebuie dată la cuptor.



RULOURI DE OREZ LA CUPTOR

100 g orez, 150 ml lapte, 150 ml apă, 2 lingurițe zahăr invertit¹, 20 g unt

Se prepară o cașă groasă, din orez fiert în lapte cu apă și zahăr invertit, din care se formează rulouri. Acestea se pun într-o tavă unsă cu unt și se dau la cuptor. Se servesc cu unt proaspăt sau cu un sos dulce.



ORZUL

(HORDEUM VULGARE, fam. POACEAE=GRAMINEAE)

Cu mii de ani în urmă, bărbații consumau orz pentru a-și redobândi puterea și vigoarea. Gladiatorii romani, nu întâmplător, erau hrăniți cu orz și numiți *hordeari* ("măncătorii de orz").

În regiunile în care orzul este un aliment de bază, mai ales în Orientul Mijlociu, frecvența cardiopatiilor este scăzută. În Palestina, de exemplu, orzul este numit „remediu pentru inimă”. El a fost folosit în vechime de greci, romani și evrei, dar era cunoscut de mai mult de 4000 ani î. H.. La Al Fayyum, în Egipt, au fost găsite boabe de orz, vechi de 5000 ani. Herodot și Plinius menționează că egiptenii preparau din orz o băutură asemănătoare berii. Dacii cunoșteau și ei cultura orzului, iar în China această cereală se numără printre cele cinci plante sfinte, cultivate cu ceremonial, ca și orezul.

În Europa orzul era cereala de bază pentru prepararea pâinii până în evul mediu, când a fost înlocuită de grâu și secară. Astăzi, orzul este cereala germinată cea mai răspândită. Un sfert din recolte este folosit la fabricarea berii, a whisky-ului și a oțetului. Semințele sunt germinate într-o etapă din procesul de obținere a malțului, iar în felul acesta vitaminele și enzimele conținute se înmulțesc.



Încă din timpul primului război mondial, care a impus restricții alimentare severe, cei mai afectați fiind copiii, femeile gravide și bătrânii, s-a ridicat problema utilizării malțului și a derivatelor de malț în alimentație. Se știa că făina de malț, cu adaos de lapte sau numai de apă, dă rezultate foarte bune în alimentația copiilor, a convalescenților și a bătrânilor, în caz de surmenaj fizic și intelectual. Tot atunci s-a obținut și un produs mai elaborat, rezultat din mustul de malț concentrat sub vid, cunoscut sub denumirea de extract de malț. Făina de malț și extractele de malț au salvat viața multor copii.

Recent, specialiștii japonezi au realizat un nou produs, „orzul verde”, căruia i se atribuie proprietăți terapeutice și efecte profilactice foarte eficiente față de poluare. Când planta de orz verde ajunge la înălțimea de 25-30 cm (înainte de a-i da spicul) ea conține cea mai mare cantitate de substanțe active nutritive necesare celulelor umane. În această perioadă, plantele de orz conțin toate vitaminele din grupul B, vitaminele E și A, și o mare cantitate de minerale, bioflavonoide, polizaharide și polipeptide. Compoziția biochimică a orzului verde îi conferă un efect curativ deosebit, încetinind procesul de îmbătrânire a celulelor.

Pentru a aprecia cât mai mult valoarea acestui produs, vă oferim următoarele date: *orzul verde conține mai multă vitamina A decât salata verde de 275 ori; mai multă vitamina B, decât spanacul de 9 ori; mai multe proteine decât bananele de 25 ori; de 11,5 ori mai mult calciu și fier decât laptele, respectiv țelina.*

Doctorul japonez Voshihide Hagiwara, în urma curei de orz verde, a sesizat o energizare a întregului corp, puterea de a susține eforturile fizice și intelectuale, memoria mult îmbunătățită și o limpezire a gândirii, și, așa cum spune el, „mi-am recăpătat energia tinereții”. De asemenea a sesizat eliminarea surplusului de greutate, revitalizarea tegumentelor cu eliminarea acneei, ameliorarea inflamațiilor și durerilor artritice, precum și o mărire a potențialului sexual.

Orzul este foarte asemănător cu grâul. De la el se folosesc doar boabele, care cresc pe trei șiruri duble, de aceea se numește orzul cu șase rânduri. Orzoaica, *Hordeum distichum*, are spicul de o formă neregulată, cu boabele dispuse pe două rânduri, și este mult apreciată în Anglia.

TIPURI DE ORZ

Orzul complet, brun sau scoțian – este îndepărtată doar coaja exterioară, bobul rămas necesitând destul de mult timp pentru a fi preparat (1 cană de orz la 3-4 căni cu apă, se fierbe în aproximativ 1½ h la foc scăzut). Din punct de vedere nutrițional el este superior și este folosit în supe, mai ales la scoțieni, ca garnitură pentru fasole și nuci.

Orzul perlat – este ținut sub presiunea vaporilor, este rotunjit și lustruit, cele două învelișuri exterioare fiind îndepărtate. Din punct de vedere nutrițional, acest tip de orz este inferior, cu un conținut scăzut de vitamina B. Prin prelucrare, se pierde 85% grăsimi, 97% fibre și 88% constituenți minerali din orzul original. Orzul perlat este adăugat în supe și mâncăruri înăbușite.

Fulgii de orz – sunt obținuți prin presarea orzului, fiind folosiți în porridge și în fierturi de cereale, de către vegetarieni.



PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE ORZULUI

Orzul complet este bogat în proteine vegetale și are un conținut substanțial în calciu, fier și fosfor. În schimb, orzul perlat conține doar $\frac{2}{3}$ din proteine și substanțe minerale și doar jumătate din conținutul de vitamina B.

Orzul este nutritiv și ușor de digerat, ajută la creșterea unui păr sănătos, precum și la creșterea unghiilor.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE ORZULUI

Dr. Rosemary Newman de la Universitatea statului Montana a constatat scăderea spectaculoasă a colesterolemiei la pacienții de sex masculin care au consumat cantități importante de făină de orz decortecat, de 3 ori/zi timp de 6 săptămâni. După cele 6 săptămâni, nivelul de colesterol era mai mic cu 15%. La subiecții care au consumat alimente preparate din făină de grâu sau din țărâțe nu s-a observat nici un efect asemănător. De asemenea experimentele făcute la Facultatea de Medicină a Universității din Wisconsin au demonstrat că uleiul de orz (conținând agenți inhibitori ai colesterolului) scade colesterolemia cu 9 până la 18%.

De asemenea, dr. Charles Elson, dietetician al Universității din Wisconsin susține că principiile chimice conținute în semințele de orz sunt agenți anticanceroși. Dr. Walter Troll susține această afirmație prin faptul că orzul conține inhibitori de protează ce neutralizează agenții canceroși din segmentul intestinal, jucând astfel un rol de prevenire a cancerului.

În urma studiilor făcute de cercetători israelieni, s-a dovedit faptul că orzul stabilizează într-un mod remarcabil tranzitul intestinal. Pacienții care sufereau de constipație cronică și care luau în mod regulat laxative, după ceau administrat făină de orz, au constatat că simptomele acestei boli au dispărut în totalitate. Peristaltismul lor s-a ameliorat, meteorismul și durerile abdominale s-au diminuat și au putut renunța la laxative.





Vă oferim în continuare tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în diferite sorturi de orz (la 100 g):

ORZ DECORTICAT

VITAMINE	vitamina B ₁	92	μg
	vitamina B ₂	80	μg
	vitamina B ₃	3,1	mg
	vitamina B ₅	500	μg
	vitamina B ₆	220	μg
	vitamina B ₉	20	μg
AMINOACIZI	arginină	490	mg
	cistină	200	mg
	histidină	180	mg
	izoleucină	410	mg
	leucină	660	mg
	lizină	320	mg
	metionină	140	mg
	fenilalanină	490	mg
	treonină	320	mg
	triptofan	120	mg
MINERALE	tirozină	340	mg
	valină	480	mg
	sodiu	5	mg
	potasiu	190	mg
	calciu	14	mg
	fier	2	mg
	fosfor	189	mg

ORZ – BOABE ÎNTREGI

VITAMINE	vitamina A	166,67	ng
	beta-caroten	1	µg
	total carotenoizi	1	µg
	vitamina B ₁	430	µg
	vitamina B ₂	180	µg
	vitamina B ₃	4,8	mg
	vitamina B ₅	680	µg
	vitamina B ₆	560	µg
	vitamina B ₉	65	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	310
beta-tocoferol		30	µg
total tocoferoli		2,23	mg



AMINOACIZI	alanina	560	mg
	arginina	560	mg
	acid aspartic	680	mg
	cistina	220	mg
	acid glutamic	2,81	g
	glicina	540	mg
	histidina	210	mg
	izoleucina	460	mg
	leucina	800	mg
	lizina	380	mg
	metionina	180	mg
	fenilalanina	590	mg
	prolina	1,26	g
	serina	540	mg
	tréonina	430	mg
	triptofan	150	mg
	tirosina	390	mg
CARBOHIDRAȚI	valina	580	mg
	glucoză	100	mg
	fructoză	100	mg
	sucroză	990	mg
	amidon	64,3	g
	acid fitic	1,07	g
ACIZI GRAȘI	acid fitic	40	mg
	acid miristic	450	mg
	acid palmitic	40	mg
	acid stearic	20	mg
	acid palmitoleic	230	mg
	acid oleic	1,15	g
	acid linoleic	110	mg
MINERALE	acid linolenic	18	mg
	sodiu	444	mg
	potasiu	114	mg
	magneziu	38	mg
	calciu	1,65	mg
	mangan	2,8	mg
	fier	6,8	μg
	cobalt	373	μg
	cupru	2,53	mg
	zinc	28,1	μg
	niichel	13	μg
	crom	43	μg
	molibden	160	μg
	aluminiiu	342	mg
	fosfor	23	mg
	clor		



MINERALE	fluor	120	µg
	iod	7	µg
	bor	458	µg
	seleniu	7	µg
	silicon	188	mg

Acțiuni: alimentar, antidiareic, antidizenteric, antiinflamator, antinevralgic, antireumatic, antiscorbutic, descongestiv, diuretic, drenor hepatic, emolient, eupeptic, galactogog, hipoglicemiant, laxativ, nutritiv, răcoritor, reglator al tensiunii arteriale, rezolutiv, sedativ, stomahic, tonicardiac, tonic cutanat, tonic general, tonic pulmonar, tonic al sistemului nervos central, vitalizant.

Indicații:

AFEȚIUNI CARENȚIALE

- Avitaminoză
- Demineralizare
- Scorbut

AFEȚIUNI DERMATO-VENERICE

- Afețiuni dermatologice (în general)

- Acnee
- Alopecie
- Dermatită
- Eczemă
- Efelide
- Furuncul

(furunculoză)

- Impetigo
- Ulcer varicos

AFEȚIUNI ENDOCRINE

- Afețiuni tiroidiene
- Dereglări hormonale (în general)

AFEȚIUNI HEMATOLOGICE

- Anemie
- Hemofilie
- Inflamație splenică

AFEȚIUNI MALIGNE

- Cancer (în general)

AFEȚIUNI METABOLICE

- Diabet zaharat
- Obezitate

AFEȚIUNI NEUROLOGICE

- Epilepsie

- Nevralgie de trigemen
- Nevralgie facială
- Paralizie
- Pareză
- Polinevrită
- Scleroză multiplă

AFEȚIUNI OFTALMOLOGICE

- Afețiuni oculare (în general)

ORJELET

APARAT CARDIOVASCULAR

- Aritmie
- Ateroscleroză cerebrală
- Cardiopatie ischemică

- Infarct miocardic

APARAT DIGESTIV

- Afețiuni hepatice
- Afte bucale
- Atonie gastrică
- Atonie intestinală
- Ciroză hepatică
- Colecistită
- Diaree
- Dispepsie
- Enterită
- Enterocolită
- Hemoroizi
- Hepatită cronică

- Insuficiență hepatică

- Pancreatită

- Stomatită

APARAT GENITAL

- Frigiditate
- Impotență sexuală
- Mastoză chistică
- Sterilitate
- Tulburări de menopauză

APARAT RESPIRATOR

- Afețiuni pulmonare (în general)
- Bronșiectazie
- Bronșită
- Traheită
- Tuse

APARAT URINAR

- Afețiuni ale căilor urinare
 - Afețiuni ale vezicii urinare (cistită etc.)
 - Afețiuni renale (în general)
 - Nefrită
- BOLI INFECTO-CONTAGIOASE**
- Antrax
 - Dizenterie
 - Febră tifoidă
 - Gripă
 - Hepatită acută virală



- *Holeră*
- *Malarie*
- *Tuberculoză*
- *Tuse convulsivă*

INTOXICAȚII ȘI AGENȚI DE MEDIU

- *intoxicații (în general)*

ORL

- *Amigdalită*
- *Angină*
- *Disfagie*
- *Laringită*

PEDIATRIE

- *Rahitism*

PSIHIATRIE

- *Neurastenie*

- *Retard psihomotor*

- *Schizofrenie*

- *Stări depresive*

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI

LĂUZIE

- *Lăuzie*

SISTEM GANGLIONAR ȘI

LIMFATIC

- *Tuberculoză*

ganglionilor cervicali

SISTEM OSTEO-ARTICULAR

- *Artrită*

- *Fracturi*

- *Lombosciatică*

- *Lumbago*

- *Osteoporoză*

- *Reumatism*

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

- *Anasarcă*

- *Anorexie*

- *Colică abdominală*

- *Debilitate*

- *Febră*

- *Transpirație excesivă*

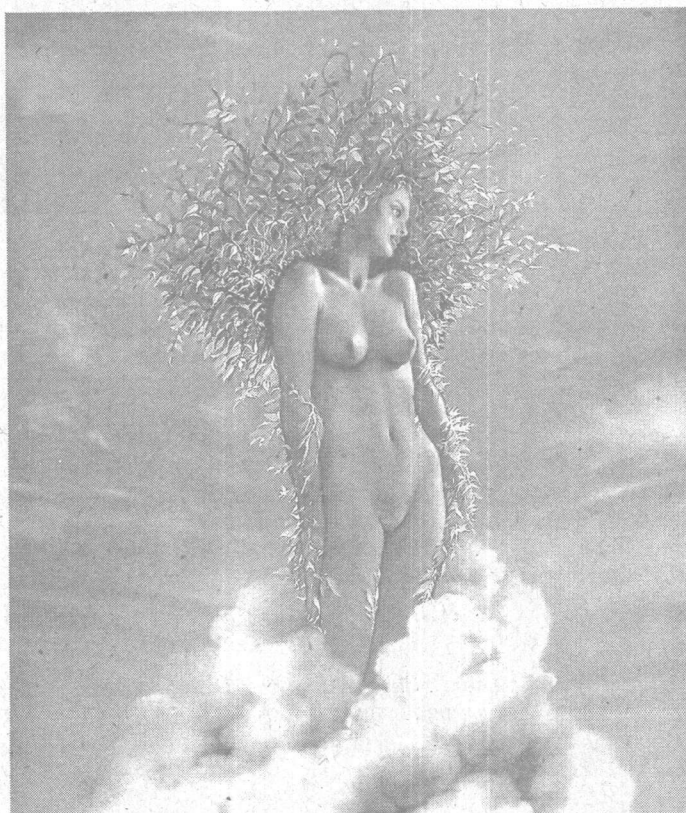
- *Insomnie*

ALTE INDICAȚII

- *Afecțiuni inflamatorii (în general)*

- *Convalescență*

- *Tumori (în general)*



**UZ INTERN**

• Maceratul preparat din 30–50 g orz decorticat/litru de apă se recomandă ca *laxativ* și *nutritiv*.

• Se recomandă maceratul preparat din 20 g orz glasat (semințe fără coajă, apoi albite și polizate) la un litru apă de izvor pentru *boli de rinichi* și de vezică, *tuse*.

• Se recomandă fulgii de orz, pentru tratamentul *enterocolitei*, *dizenteriei*, *diareei*.

• Sucul proaspăt de orz verde se administrează în doză de 50 ml, de 2 ori/zi, amestecat cu 150 ml apă de izvor sau apă minerală sau suc de mere.

• *Alimentar*, se recomandă terciul din: orz, grâu, porumb, fasole uscată, linte, mazăre uscată, câte 1 lingură din fiecare.

• În caz de *tulburări de menopauză*, se recomandă suc de orz verde, 2 pahare pe zi.

• În caz de *mastoză chistică*, *nevralgie*, *obezitate*, *reumatism*, *tuse convulsivă*, *frigidity*, *insuficiență hepatică*, *neurastenii* (*oboseală*, *surmenaj intelectual*, *epuizare*), *acnee*, se recomandă suc de orz verde, 3 pahare pe zi.

• În caz de *polinevrită*, *pareză*, *paralizie*, *scleroză multiplă*, *impotență sexuală*, se recomandă suc de orz verde, 4 pahare/zi.

• În caz de *rahitism*, se recomandă suc de orz verde, de 3 ori câte 100 ml pe zi.

• În caz de *afecțiuni ale glandei tiroide*, *bronșiectazie*, *cardiopatie ischemică*, *ulcer varicos*, *bronșită cronică*, *transpirație excesivă*, *aritmie*, se recomandă suc de orz verde, de 3 ori câte 50 ml/zi.

• În caz de *ciroză hepatică*, *hemofilie*, *hepatită cronică*, *epilepsie*, se recomandă cura cu suc de orz (21 de zile). În caz de *stări depresive*, cura poate continua până la 1 an.

UZ EXTERN

• Cataplasmele cu făină de orz, umectată cu apă, se aplică local în cazul *durerilor reumatice* și *crizelor de lumbago*.

• Unguentele *emoliente* cu făină de orz se recomandă pentru *calmarea inflamațiilor din tumori*.





APA DE ORZ

Este un minunat tonic pentru convalescenți, invalizi și mamele care alăptează. Este folosit în *litiază renală*, *înlătură diareea*, *îmbunătățește starea unghiilor* și este un bun *antifebril*. De asemenea, prin hordeina conținută, un bun antispastic, se folosește în *tratarea astmului*.

Puneți la fiert 900 ml apă, împreună cu 25 g boabe de orz complet. Fierbeți până ce apa scade la jumătate. Adăugați mirodenii și coaja de la o lămâie, pentru aromă. Dacă doriți, puteți să-l îndulciți cu miere. Pentru a obține un eficient laxativ, adăugați 25 g smochine uscate, în timpul fierberii. Străcurați și beți amestecul la temperatura camerei.

CÂTEVA ASPECTE PRACTICE

Specialiștii au căzut de acord că orzul perlat care este comercializat în supermarketuri are efecte terapeutice mai slabe în constipație decât semințele întregi sau făina de orz.

Totuși, orzul perlat și orzul decorticat exercită influențe benefice asupra inimii și au un efect hipocolesterolemiant.

Consumul de bere nu constituie un aport de orz. Substanțele hipocolestérolemiante conținute în această plantă sunt eliminate în urma procesului de brasare (amestecarea făinii de malț cu apă caldă pentru a se obține mustul de bere). Astfel că nu rămâne nici cea mai mică urmă a acestor substanțe în bere.

REȚETE PE BAZĂ DE ORZ

BULION DE ORZ

40 g orz complet, 2 linguri cu ulei, o ceapă tăiată mărunt, 2 legături de țelină tocată, 3 morcovi tăiați felii, 2 căței de usturoi zdrobiți, un nap tăiat mărunt, 75 g fasole verde, 1,5 litri apă, 1 lingură de supă cu shoyu², sare și piper, 4 roșii fără pielică și tăiate, 2 linguri pătrunjel tocat

Acoperiți orzul cu apă și lăsați-l la înmuiat 1 oră. Scurgeți-l și lăsați-l deoparte. Încălziți uleiul într-o tigaie și căliți³ ceapa, țelina, morcovii, usturoiul, napul; acoperiți și lăsați la foc moale 5 minute, învârtind din când în când.

Adăugați orzul, fasolea verde, apa, sosul shoyu, sarați, piperati, acoperiți și lăsați 45 de minute.

Adăugați roșiile și lăsați să scadă încă 10 minute. La sfârșit puneți pătrunjelul tocat.

PÂINE DE MALȚ

250 g grâu zdrobit, 300 g făină integrală, 1 linguriță sare, 15 g drojdie, 300 ml apă caldă, 1 lingură extract de malț, 1 lingură ulei, grâu zdrobit pentru ornat

Amestecați grâul, făina și sarea într-un castron. Dizolvați drojdia în puțină apă. Când face spumă, adăugați-o la făină cu restul de apă, malțul și uleiul. Frământați aluatul 5 minute și lăsați-l la cald, acoperiți-l cu o bucată de pânză umedă, până când își dublează volumul. Frământați câteva minute, dați-i o



formă rotundă (aproximativ 18 cm), turtiți-o ușor.

Puneți-o pe o tavă unsă, stropiți-o cu apă și pudrați-o cu grâu. Acoperiți și lăsați-o să-și dubleze volumul la cald timp de 30 minute. Băgați-o la cuptor timp de 25-30 minute, până când se formează o crustă. Lăsați-o să se răcească pe un fund de lemn.

PÂINE COMPLETĂ

(pentru 2 pâini de 1 kg)

1,5 kg făină completă, o lingură cu sare, 25 g drojdie, 900 ml apă caldă, 2 linguri malt, 2 linguri ulei, o lingură semințe de susan

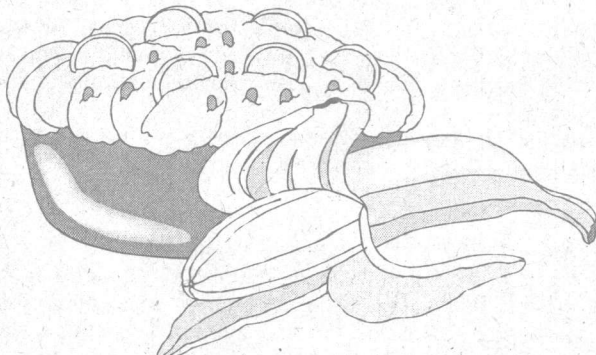
Amestecați făina și sarea într-un castron. Dizolvați drojdia în puțină apă și lăsați-o până face spumă. Adăugați făina, restul de apă, malțul, uleiul și amestecați până devine un aluat omogen. Frământați timp de 10 minute. Puneți într-un castron, acoperiți cu o bucată de pânză ușor umedă și lăsați până-și dublează volumul, într-un loc cald (cam 2 ore). Mai frământați apoi aluatul câteva minute, apoi separați-l în două părți egale, pe care le puneți în tăvi. Stropiți cu apă și presărați semințe de susan. Acoperiți cu un prosop și lăsați să dospească timp de 30 de minute. Introduceți-le în cuptor timp de 15-25 minute. Răsturnați-le pe un fund de lemn și lăsați-le la răcit.

PÂINE DE ORZ ȘI BANANE

(pentru 2 pâini)

750 g făină de orz, o linguriță cu sare, 3½ lingurițe drojdie, 3 banane bine coapte, miere după gust, 125 ml ulei, 2 ouă mari, o linguriță suc de lămâie, 1 linguriță de coajă de lămâie rasă

Încălziți cuptorul. Se cerne făina de orz. Zdrobiți bananele și faceți din ele un piure. Amestecați piureul de banane, mierea și uleiul cu un mixer. Apoi adăugați ouăle, sucul și coaja de lămâie. Amestecați bine. Încorporați apoi făina de orz, sarea și drojdia și amestecați cu mixerul. Vărsați aluatul în tăvi unse cu unt și pudrate cu făină și lăsați la cuptor timp de 30-45 de minute.





OVĂZUL

(AVENA SATIVA,
fam POACEAE=GRAMINEAE)



Puțină istorie

Este cunoscut în cultură încă din secolul al IV-lea î. H.. Era vestit ca nutreț pentru animale, în special pentru cai. Mai târziu, în evul mediu, pentru popoarele din centrul Europei, a devenit una din principalele cereale utilizate pentru hrana animalelor și în alimentație (pâine, băutură alcoolică).

Ovăzul crește aproape în orice climat și tip de sol. În Scoția, culturile de ovăz sunt foarte populare și este folosit în multe rețete de porridge, budinci, prăjituri și biscuiți.

Ovăzul sălbatic (*Avena fatua*) este cultivat uneori pentru animale.

TIPURI DE OVĂZ

Ovăzul complet – sunt boabe cărora li s-au îndepărtat cojile la temperatură ridicată, reducând astfel riscul râncezirii. Acest lucru nu aduce o mare pagubă din punct de vedere nutrițional. Poate fi folosit în supe sau în locul orezului.

Ovăzul germinat – are un gust dulce și este un adaos excelent în mâncare.

Tărâțe de ovăz – sunt o sursă importantă de fibre ce ajută la controlul nivelului de colesterol din sânge. Ele conțin și germeni de ovăz, ceea ce le face să fie mai nutritive decât tărâțele de grâu.



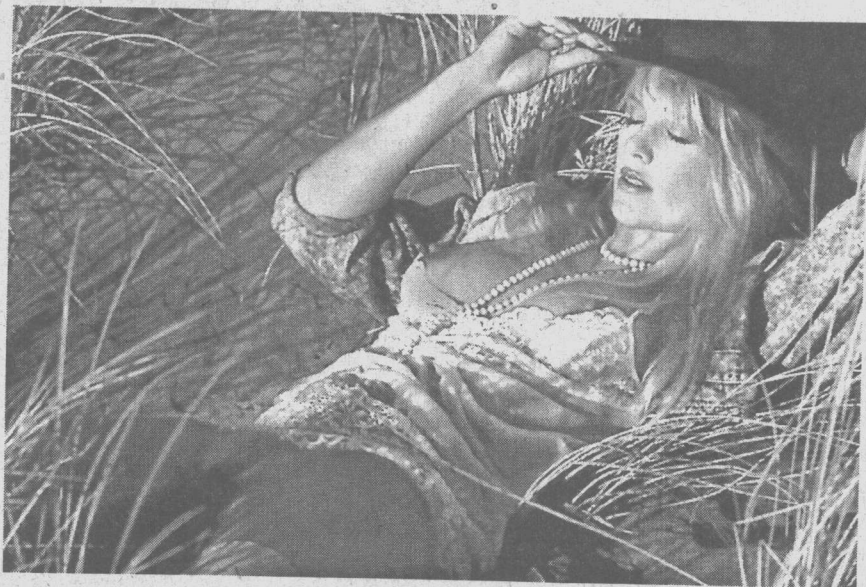
Ovăzul instant – fulgi de ovăz care au fost preparați, având o valoare nutritivă mult scăzută.

PROPRIETĂȚILE NUTRITIVE ȘI MEDICINALE ALE OVĂZULUI

Ovăzul are aproape același conținut de proteine ca și grâul, dar cu 8% mai multe grăsimi, majoritatea polinesaturate. Conține mai mulți aminoacizi esențiali comparativ cu oricare altă cereală și, spre deosebire de celelalte cereale, este bogat în lizină. Conține complexul de vitamine B, în special inozitol, care este important pentru hrănirea celulelor creierului și pentru creșterea acuității vizuale. De asemenea, el conține vitamina E și este bogat în oligoelemente, în mod special calciu și fosfor. În medicina populară era folosit ca stimulant, antispasmodic, laxativ și tonic al sistemului nervos și al uterului.

Studiile efectuate de către dr. James Anderson și colaboratorii săi din Colegiul de Medicină al Universității din Kentucky au demonstrat că 40 g/zi de tărațe de ovăz scad cu 20% nivelul de colesterol și în special fracțiunea LDL („colesterolul rău”). Acțiunea hipocolesterolemiantă a fulgilor de ovăz variază de la un individ la altul. La un pacient care avea colesterolemia în jur de 150 mg/dl s-a observat o scădere la 120 mg/dl. La alții, a căror colesterolemie avea un nivel foarte ridicat (350 mg/dl), acesta a scăzut la 280 mg/dl.

Și ovăzul este bogat în inhibitori de protează cu acțiune anticanceră, mai ales în cazurile de cancer intestinal. Se pare că, prin creșterea masei fecale, ovăzul protejează contra cancerului de colon și contra diverselor afecțiuni, cum ar fi diverticuli intestinali și hemoroizii.



Vă oferim în continuare tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în 100 g de ovăz (respectiv, fulgi de ovăz):



OVĂZ

VITAMINE	vitamina B ₁		520	μg
	vitamina B ₂		170	μg
	vitamina B ₃		2,37	mg
	vitamina B ₅		710	μg
	vitamina B ₆		960	μg
	vitamina B ₈		13	μg
	vitamina B ₉		33	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	470	μg
		beta-tocoferol	80	μg
total tocoferoli		1,82	mg	
AMINOACIZI	vitamina K		50	μg
	alanina		720	mg
	arginina		850	mg
	acid aspartic		1,11	g
	cístina		320	mg
	acid glutamic		2,90	g
	glicina		780	mg
	histidina		270	mg
	izoleucina		560	mg
	leucina		1,02	g
	lizina		550	mg
	metionina		230	mg
	fenilalanina		700	mg
	prolina		870	mg
	serina		740	mg
	treonina		490	mg
	triptofan		190	mg
	tirosina		450	mg
	valina		790	mg
CARBOHIDRAȚI	sucroză		1,05	g
	amidon		56,58	g
	acid fitic		900	mg
ACIZI GRAȘI	acid miristic		40	mg
	acid palmitic		1,28	g
	acid stearic		110	mg
	acid palmitoleic		54	mg
	acid oleic		2,46	g
	acid linoleic		2,74	g
	acid linolenic		120	mg



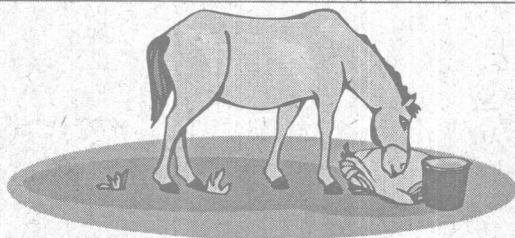
PURINE	guanină	45	mg
	adenină	36	mg
	total purine	94	mg
MINERALE	sodiu	8,4	mg
	potasiu	355	mg
	magneziu	129	mg
	calciu	79,6	mg
	mangan	3,7	mg
	fier	5,8	mg
	cobalt	8,5	µg
	cupru	470	µg
	zinc	4,5	mg
	nichel	210	µg
	crom	13,1	µg
	molibden	70	µg
	fosfor	342	mg
	clor	119	mg
	fluor	95	µg
	iod	6	µg
	bor	568	µg
	seleniu	7,07	µg
	silicon	425	mg

FULGI DE OVĂZ

VITAMINE	vitamina B ₁		590	µg
	vitamina B ₂		150	µg
	vitamina B ₃		1	mg
	vitamina B ₅		1,09	mg
	vitamina B ₆		160	µg
	vitamina B ₈		20	µg
	vitamina B ₉		87	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	800	µg
		beta-tocoferol	100	µg
total tocoferoli		2	mg	
	vitamina K		63	µg
AMINOACIZI	alanina		790	mg
	arginina		870	mg
	acid aspartic		1,29	mg
	cistina		390	mg
	acid glutamic		3,08	g
	glicina		850	mg
	histidina		300	mg
	izoleucina		610	mg



AMINOACIZI	leucina	1,13	g
	lizina	500	mg
	metionina	240	mg
	fenilalanina	780	mg
	prolina	840	mg
	serina	710	mg
	treonina	530	mg
	triptofan	190	mg
	tirosina	570	mg
ACIZI GRAȘI	valina	810	mg
	acid miristic	20	mg
	acid palmitic	1,21	g
	acid stearic	100	mg
	acid arahidic	40	mg
	acid palmitoleic	20	mg
	acid oleic	2,6	g
	acid linoleic	2,6	g
CARBOHIDRAȚI	acid linolenic	100	mg
	sucroză	700	mg
	amidon	60,5	g
MINERALE	celuloză	800	mg
	sodiu	6,78	mg
	potasiu	348	mg
	magneziu	139	mg
	calciu	54	mg
	mangan	4,54	mg
	fier	4,61	mg
	cobalt	3	μg
	cupru	530	μg
	zinc	4,06	mg
	niichel	132	μg
	fosfor	391	mg
	clor	61	mg
	brom	16	μg
	fluor	37	μg
	iod	5,92	μg
	bor	200	μg
	seleniu	9,7	μg





Acțiuni: analeptic, antiastmatic, aperitiv, calmant, cicatrizant, depurativ, diuretic, energizant, hipoglicemiant, laxativ, răcoritor, tonic general, tonic pulmonar, tonic tiroidian, vitalizant, vulnerar.

Indicații:

AFEȚIUNI CHIRURGICALE

- Contuzii în regiunea capului
- Contuzii în regiunea gâtului

AFEȚIUNI DERMATO-VENERICE

- Epidermofiti
- Erupții cutanate (în general)
- Prurit
- Psoriazis
- Ulcer varicos

AFEȚIUNI ENDOCRINE

- Insuficiență tiroidiană

AFEȚIUNI HEMATOLOGICE

- Afețiuni ale splinei
- Anemie
- Regenerarea sângelui

AFEȚIUNI MALIGNE

- Cancer (în general)

AFEȚIUNI METABOLICE

- Gută

AFEȚIUNI

STOMATOLOGICE

- Dureri dentare

APARAT DIGESTIV

- Afețiuni digestive (în general)
- Afețiuni hepatice
- Angiocolită
- Colecistită
- Litiază biliară

APARAT GENITAL

- Impotență sexuală
- Sterilitate

APARAT RESPIRATOR

- Afețiuni pulmonare (în general)
- Hemoptizie
- Tuse

APARAT URINAR

- Colică renală
- Litiază renală (cu urați) și vezicală

BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

- Tuse convulsivă

MODIFICĂRI BIOCHIMICE ȘI ELECTROLITICE ALE SÂNGELUI

- Uremie

ORL

- Angină

- Laringită

PSIHIATRIE

- Psihastenie

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI LĂUZIE

- Naștere dificilă

SISTEM OSTEO-ARTICULAR

- Coxartroză

- Lumbago

- Reumatism

- Spondilită ankilopoietică

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

- Astenie fizică

- Colică

- Dureri intercostale

- Insomnie

- Junghiuri

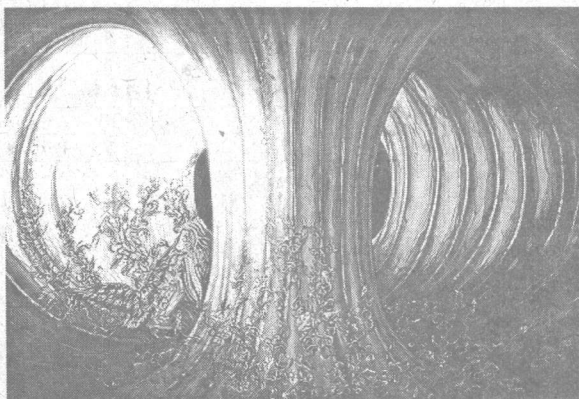
- Prurit

- Stază

ALTE INDICAȚII

- Hidropizie

- Inflamații





UZ INTERN

✱ Maceratul preparat din 20 g fulgi de ovăz la un litru apă de izvor sau apă minerală, se bea zilnic ca *tonic general*, în caz de *litiază renală* și *vezicală*.

✱ Se umple o sticlă cu cariopse verzi și se toarnă alcool de 70° până se acoperă planta. Se lasă la macerat 10 zile. Tinctura este recomandată pentru *stimularea poftei de mâncare* (se iau câte 20 picături, de 3 ori/zi, înainte de masă) și ca *sedativ* (câte 40 picături, seara la culcare), în baz de *insomnie*.

✱ Se prepară macerat din ovăz și tărațe de ovăz (360 g la 2 litri apă de izvor sau apă minerală); se recomandă în caz de *anemie* 2 pahare pe zi, cu jumătate de oră înainte de masă.

✱ *Alimentar*, se recomandă sub formă de "fulgi de ovăz" sau făină.

✱ *Alimentar*, se recomandă în combinație cu orz, secară, orez și grâu.

✱ Sucul de ovăz verde se recomandă în tratamentul *cancerului*; se bea de 3 ori pe zi câte 1 pahar, diluat cu apă de izvor sau apă minerală ori cu suc de mere.

✱ Grăunțele prăjite și măcinate pulbere dau un fel de cafea care, administrată câteva zile la rând, câte 2–3 cești, înainte de masă, au efect *laxativ* și *antihemoroidal*.

UZ EXTERN

✱ În cazuri speciale de *psoriazis* se recomandă compresă pe zonele cu leziuni *cutanate*, 12 ore (noaptea), timp de 42 de zile, alternativ: paie de ovăz macerate (o zi), frunze de varză crudă zdrobită (altă zi).

✱ Maceratul preparat din semințe se ține în gură contra *durerilor de dinți*.

REȚETE PE BAZĂ DE OVĂZ

MIC DEJUN CU FULGI DE OVĂZ

2 linguri fulgi de ovăz, 1 linguriță cu miere, apă, suc de la ½ lămâie, 1 măr ras, 1 cană lapte sau iaurt

Fulgii de ovăz se pun la înmuiat peste noapte în apă. Dimineața se amestecă cu mărul ras, mierea și suc de lămâie. Se toarnă iaurtul sau laptele peste această compoziție și se servește imediat.

CHIFTELE DE OVĂZ

făină de ovăz și făină de grâu în cantități egale, ulei, sare, apă

Preparați o pastă din făină de ovăz și de grâu complet, apă și sare. Încingeți uleiul și puneți la prăjit câte o lingură din amestec.

BUDINCĂ DIN FULGI DE OVĂZ

100 g fulgi de ovăz, 40 g unt, 2 pahare lapte, 3 gălbenușuri, un albuș, puțină coajă rasă de lămâie, sare

Laptele se pune la fiert într-o oală. Când a început să dea în clocot, se adaugă fulgii, se amestecă bine cu lingura și, când clocotește din nou, se ia de



pe foc și se lasă la răcit. Se adaugă gălbenușurile, coaja rasă de lămâie, se amestecă bine, se pune albușul bătut spumă, se amestecă ușor, se toarnă într-o formă de budincă unsă cu unt și se dă la cuptor. Se servește ca atare ori cu sirop de fructe, ca desert. Se poate adăuga miere după gust.

BISCUȚI CU FULGI DE OVĂZ ȘI SUSAN (20-24 BISCUȚI)

175 g făină, un vârf de sare, 150 g fulgi de ovăz, o linguriță cu drojdie, 75 g unt, 1 linguriță malț, 2 linguri lapte, 25 g semințe de susan

Puneți făina, sarea și fulgii de ovăz într-un castron și adăugați drojdia. Încorporați untul. Bateți laptele cu malțul, apoi puneți-le în castron împreună cu semințele de susan. Întindeți aluatul în foi foarte subțiri și decupați în runde (cu diametrul de 6 cm). Puneți-le pe o tavă și dați-le la cuptor timp de 12-15 minute, după care îi scoateți și-i lăsați la răcit. Se servesc cu brânză.





PORUMBUL

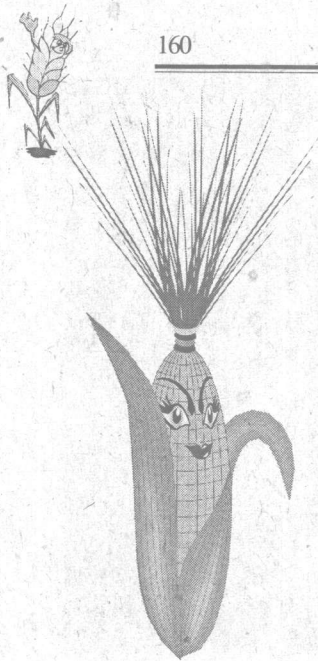
(*ZEA MAYS*, fam. POACEAE=GRAMINEAE)

Porumbul era un aliment folosit de azteci cu mult înaintea descoperirii de către Cristofor Columb a Lumii noi, la sfârșitul secolului al XV-lea; introducerea acestei cereale în Europa se datorează lui Cortes, câțiva ani mai târziu.

Evoluția sa este fabuloasă: pe atunci, știuleții măsurau doar câțiva centimetri, azi ei măsoară între 12 și 27 cm lungime.

În trecut...

Această cereală a făcut adesea ravagii în rândul populațiilor sărace, atunci când el stătea la baza alimentației lor. Pelagra, cumplita maladie a pielii, era atunci foarte frecventă. Porumbul are două inconveniente: primul, este sărac în aminoacizi esențiali, lizină și triptofan; al II-lea, acidul nicotinic (sau vitamina PP) pe care îl conține se află legat de o substanță rezistentă la acțiunea sucurilor digestive, astfel că acesta nu poate fi absorbit din intestin. Asocierea deficitelor în triptofan și vitamina PP a fost cauza manifestării pelagrei, maladie ce se caracterizează prin apariția leziunilor cutanate, a tulburărilor digestive și nervoase, soldându-se în final cu moartea. Aztecii nu sufereau de această boală datorită faptului că ei dețineau o metodă de a găti porumbul cu var nestins (oxid de calciu); în acest fel, acidul nicotinic era eliberat și redat organismului.



Cortes a adus semințele de porumb, dar nu și modul corect de preparare.

.. și acum

Cinci secole mai târziu, porumbul nu este una dintre cerealele frecvent consumate ca atare. În schimb, el este larg folosit în industria agroalimentară (pop-corn, corn-flakes, cereale pentru micul dejun, amidon), făina sa și grișul fiind utile pentru câteva preparate regionale (ca mămăliga), iar amidonul este util pentru legarea sosurilor. Știuleții de porumb dulce au cunoscut un succes în creștere în epoca barbecues, semințele fiind agreate în salate. În Mexic, porumbul este umezit cu apă clocotită: boabele sunt clătite și zdrobite, pasta obținută fiind turtită cu mâna și apoi coaptă sau fiartă. Aceste „clătite” sunt numite *tortilla*; ele sunt baza alimentației mexicane și se consumă cu o salată de fasole, ceea ce din punct de vedere proteic asigură o excelentă suplimentare. Porumbul se află azi în centrul polemicii privind alimentele modificate genetic.

VITAMINA PP/B₃/NIACINA/ACIDUL NICOTINIC

Această vitamină a primit patru nume, în diferitele etape ale descoperirii sale. În 1912, Casimir Funk, care izolase deja vitamina B₁, spunea că există cu siguranță o substanță capabilă să prevină pelagra, boală cunoscută în Italia din secolul al XVIII-lea; și i-a atribuit numele de *pellagra preventiv factor* – “factor preventiv al pelagrei” (vitamina PP). În 1867, acidul nicotinic era cunoscut, dar nu era stabilită nici o relație între el și vitamina PP; legătura a fost făcută abia în 1937. Apoi s-a observat că acidul nicotinic avea aceeași activitate ca și o altă substanță apropiată, nicotinamida; și au fost reunite amândouă sub numele de niacină. Identificarea și sinteza vitaminei PP nu a fost făcută decât după cea a vitaminelor B₁ și B₂, și astfel a primit numele de vitamina B₃.

Care este rolul?

Vitamina PP este necesară pentru formarea a două enzime indispensabile degradării și sintezei proteinelor, glucidelor și lipidelor, metabolismului celular și funcționării sistemului nervos.

Nevoile de vitamina PP

Pentru adulți, 15-18 mg zilnic. Carențele de vitamina PP sunt rare, pentru că această vitamină se găsește din plin în fructele uscate și, în cantități mai mici, în cereale, ouă și lactate. Mai mult, organismul este capabil să fabrice o parte a aminoacidului: triptofanul, care se găsește în cantitate importantă în produsele lactate. Această vitamină este stabilă la căldură, dar foarte solubilă în apă.



PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ȘI MEDICINALE ALE PORUMBULUI

Porumbul prezintă un mai mare interes nutrițional decât grâul sau orezul. Într-adevăr, 100-g porumb fiert aduc 4 g proteine, 22 g glucide și 2 g lipide, de asemenea, 4 g fibre, magneziu 120 mg și caroteni 1,3 mg.

Aceasta este singura cereală care le conține pe ultimele. Însă porumbul nu conține nici lizină, nici triptofan. Dar aceasta nu are importanță, dacă se consumă și lactate. Germenii săi sunt folosiți pentru obținerea de uleiuri, bogate în acizi grași nesaturați.

CAROTENII ȘI ACȚIUNEA LOR ANTIOXIDANTĂ

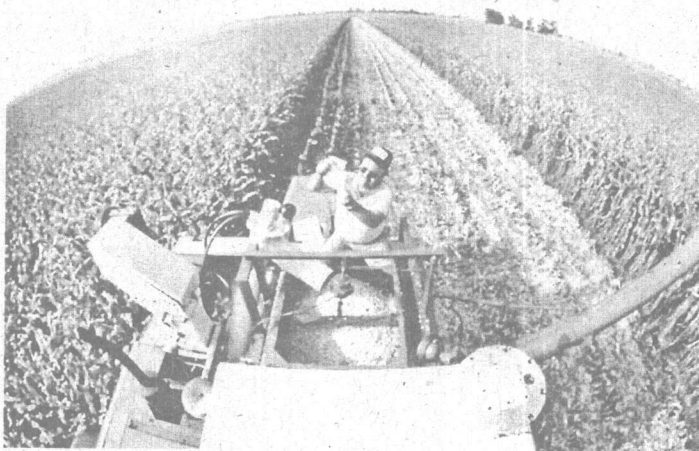
Sub denumirea de „caroten” intră diferite molecule, a căror structură chimică este foarte apropiată. În organism, ele se transformă în vitamina A. Mult timp ei au fost numiți „precursori ai vitaminei A”, până când interesul cercetătorilor a fost atras de activitatea lor antioxidantă.

Oxygenul pe care-l respirăm, pe lângă acțiunea de susținere a vieții, are și un efect oxidant, prin intermediul radicalilor liberi care agresează acizii nucleici din cromozomi, proteinele din celule, acizii grași polinesaturați ai membranelor celulare. Radicalii liberi stau la baza îmbătrânirii, a bolilor cardiovasculare și a cancerului. Organismul este capabil să lupte contra agenților oxidanți prin intermediul carotenilor, al vitaminelor C și E și al seleniului, aceștia având puterea să neutralizeze radicalii liberi, de unde și numele de antioxidanți, care le este atribuit.

În același timp, carotenele sunt benefice pentru piele, producând o ușoară colorare a tegumentelor și pregătind pielea pentru bronzare.

Carotenele se găsesc în toate legumele și fructele colorate în roșu, oranj și galben. Se găsesc și în legumele verzi și în cereale (în special în porumb), dar în cantități mici. Morcovii sunt cei mai bogați în carotene (10 mg/100 g), roșiile conțin 300 µg etc.

Nevoile de carotene sunt situate între 2-5 mg/zi. Aceste substanțe nu sunt stocate în organism, iar surplusul este eliminat prin scaune.





Vă oferim în continuare tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în boabele și făina de porumb – la 100 g:

PORUMBUL – BOABE ÎNTREGI

VITAMINE	vitamina A		184,67	µg
	beta-caroten		923	µg
	total carotenoizi		1,29	mg
	vitamina B ₁		360	µg
	vitamina B ₂		200	µg
	vitamina B ₃		1,5	mg
	vitamina B ₅		650	µg
	vitamina B ₆		400	µg
	vitamina B ₈		6	µg
	vitamina B ₉		26	µg
	Vit. E	alfa-tocoferol	1,5	mg
		total tocoferoli	6,61	mg
		vitamina K		40
AMINOACIZI	alanina		790	mg
	arginina		420	mg
	acid aspartic		620	mg
	cistina		140	mg
	acid glutamic		1,78	g
	glicina		430	mg
	histidina		260	mg
	izoleucina		430	mg
	leucina		1,22	g
	lizina		290	mg
	metionina		190	mg
	fenilalanina		460	mg
	prolina		1,02	g
	serina		520	mg
	treonina		390	mg
	triptofan		70	mg
	tirosina		380	mg
	valina		510	mg
ACIZI GRAȘI	acid palmitic		470	mg
	acid stearic		90	mg
	acid arahidic		73	mg
	acid palmitoleic		36	mg
	acid oleic		1,10	g
	acid linoleic		1,63	g
	acid linolenic		40	mg



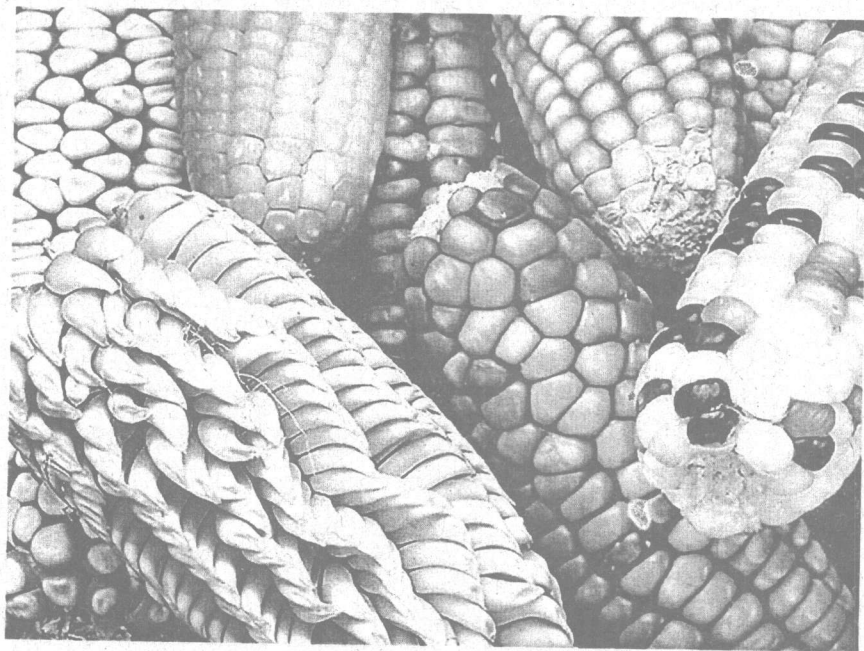
CARBOHIDRAȚI	glucoză	100	mg
	fructoză	90	mg
	sucroză	1,20	g
	amidon	61,45	g
	celuloză	2,20	g
	acid fitic	940	mg
FOSFOLIPIDE	total fosfolipide	254	mg
	fosfatidilcolina	186	mg
	fosfatidiletanolamina	14	mg
	fosfatidilinozitol	14	mg
MINERALE	sodiu	6	mg
	potasiu	330	mg
	magneziu	120	mg
	calciu	15	mg
	mangan	480	μg
	zinc	2,5	mg
	nichel	127	μg
	crom	32	μg
	molibden	55	μg
	fosfor	256	mg
	clor	12	mg
	fluor	62	μg
	iod	2,6	μg
	bor	150	μg
	seleniu	16	μg

FĂINĂ DE PORUMB (MĂLAI)

VITAMINE	vitamina A	50	μg
	beta-caroten	300	μg
	caroten total	300	μg
	vitamina B ₁	440	μg
	vitamina B ₂	130	μg
	vitamina B ₃	1,93	mg
	vitamina B ₅	550	μg
	vitamina B ₆	60	μg
	vitamina B ₈	6,6	μg
	vitamina B ₉	10,1	μg
AMINOACIZI	arginina	300	mg
	cistina	110	mg
	histidina	180	mg
	izoleucina	380	mg
	leucina	1,08	g
	lizină	240	mg



AMINOACIZI	metionina	160	mg
	fenilalanina	380	mg
	treonina	330	mg
	triptofan	50	mg
	tirosina	510	mg
	valina	430	mg
ACIZI GRAȘI	acid palmitic	280	mg
	acid stearic	70	mg
	acid arahidic	10	mg
	acid palmitoleic	10	mg
	acid oleic	870	mg
	acid linoleic	1,41	g
	acid linolenic	25	mg
MINERALE	sodiu	700	μg
	potasiu	120	mg
	magneziu	47	mg
	calciu	18	mg
	fier	2,4	mg
	fosfor	256	mg





Acțiuni: antiinflamator, calmant, calmează tusea, colagog, coleretic, diuretic, energizant, galactogog, hemostatic, hipocolesterolemiant, hipoglicemiant, hrănitor, reglator al metabolismului tiroidian, sudorific.

Indicații:

AFECTIUNI CARENȚIALE

➤ Boala beri-beri

AFECTIUNI

CHIRURGICALE

➤ Plăgi purulente

AFECTIUNI DERMATO-

VENERICE

➤ Alopecie

➤ Eczemă

➤ Impetigo

➤ Psoriazis

➤ Scabie

➤ Tricofitie

AFECTIUNI METABOLICE

➤ Gută

➤ Obezitate

AFECTIUNI NEUROLOGICE

➤ Nevralgii intercostale

AFECTIUNI

STOMATOLOGICE

➤ Parodontoză

APARAT CARDIOVASCULAR

➤ Afecțiuni cardio-vasculare (în general)

➤ Ateroscleroză

APARAT DIGESTIV

➤ Afecțiuni hepatice (în general)

➤ Afecțiuni ale vezicii biliare (în general)

➤ Colecistită

➤ Dischinezie biliară

➤ Hepatită cronică

➤ Litiază biliară

APARAT GENITAL

➤ Dismenoree

➤ Menopauză

➤ Metrită

➤ Metroragie

APARAT RESPIRATOR

➤ Guturai

APARAT URINAR

➤ Afecțiuni renale (în general)

➤ Albuminurie

➤ Cistită

➤ Colică renală

➤ Enurezis

➤ Litiază renală

➤ Nefrită

➤ Retenție urinară

BOLI INFECTO-

CONTAGIOASE

➤ Malarie

MODIFICĂRI BIOCHIMICE ȘI ELECTROLITICE ALE SÂNGELUI

➤ Hipercolesterolemie

➤ Hipoglicemie

➤ Uremie

ORL

➤ Amigdalită

➤ Angină difterică

SARCINĂ, NAȘTERE ȘI LĂUZIE

➤ Hipogalactie

SISTEM

OSTEOARTICULAR

➤ Artrită

➤ Reumatism

ALTE SEMNE ȘI SIMPTOME

➤ Ascită

➤ Colică abdominală

➤ Edem al membrelor inferioare

➤ Hemoragie

ALTE INDICAȚII

➤ Hidropizie

UZ INTERN

➤ Maceratul preparat dintr-o linguriță de mătase de porumb la o cană cu apă de izvor, câte 2 cani/zi, se recomandă în scop diuretic, în caz de litiază urinară. Doza se poate dubla.

➤ Maceratul preparat din 2 linguri mătase de porumb la o cană cu apă de izvor sau apă minerală se strecoară, se bea câte o lingură la 3 ore, ca diuretic, în boli de rinichi și de vezică, cistită, metroragii.

➤ Maceratul preparat din amestec în părți egale de mătase de porumb și cozi de cireșe: o linguriță la o cană cu apă de izvor sau apă minerală, se strecoară și se bea fracționat 1-2 cani/zi, în caz de ascită și edem al membrelor inferioare (în afecțiuni cardiace), afecțiuni renale și vezicale.

➤ Contra hemoragiilor, se bea macerat preparat din mătase de porumb, amestecată cu coajă de stejar.

➤ Se recomandă uleiul de porumb, obținut prin presarea la rece a germenilor, după separarea acestora de restul grăunțului (conținutul în lipide



fiind de 25–50%). Doza medie: 2 linguri/zi, dimineața la trezire și respectiv înainte de masa de seară, timp de câteva săptămâni sau luni. Este bogat în acizi grași polinesaturați; are efect intens de stopare a creșterii colesterolului în sânge.

UZ EXTERN

Se recomandă cataplasmele cu terci de făină de porumb, în caz de *crampe sto-macale*, *amigdalită*, *crize de ficat*, *impetigo* sau *tricofit* la copii.

În caz de *psoriazis*, se recomandă cataplasme din frunze de spanac, macerate în ulei de porumb.

În caz de *eczeme uscate*, se recomandă ungerea zonei afectate cu ulei de porumb.

Efectul stigmatelor de porumb depinde calitativ de timpul de recoltare, de factorii climatici, factorii de sol și de stadiul de vegetație al porumbului.

OGM-UL

Un organism genetic modificat (OGM) este o plantă al cărei patrimoniu genetic natural a fost modificat prin introducerea uneia sau mai multor gene străine. Acestea din urmă dirijează astfel fabricarea de proteine noi, iar semințele plantei dezvoltă caracteristici diferite. Astăzi genele introduse în OGM-uri au rolul de a induce producția unor toxine insecticide sau rezistența la un erbicid.

Genele adăugate nu modifică cu nimic valoarea nutrițională sau gustul plantei în care au fost introduse. Ele sunt destinate să reducă utilizarea tratamentelor și să optimizeze randamentele; dar se ignoră în totalitate repercusiunile pe care le pot avea asupra mediului înconjurător (genele introduse se pare că migrează, către polen și către alte plante) sau asupra organismului animalelor sau al oamenilor care le consumă.

În SUA, numărul plantelor transgenice este crescut. Ele sunt de mulți ani cultivate și comercializate: porumbul, soia, cartofii, roșiile, pepenele galben. În Japonia și Canada



modificările genetice au vizat doar: rapița, soia, porumbul și cartofii. În schimb, Europa a fost mai reticentă. Singura cultură de porumb, transgenică, a fost autorizată în Franța, dar în proporții limitate și cu controale stricte. Selecția genetică a permis obținerea unor varietăți mai bogate, precum *opaque 2* (opac 2), mai bogată în lizină, sau *farineux 2* (făinos 2), care conține 13,6% proteine bogate în lizină și metionină, sau *extenseur de l'amylase* (cu o concentrație sporită de amilază), care conține 13,3% lizină. Aceste varietăți sunt încă puțin utilizate, pentru că ele pun probleme de cultură.

La 1 noiembrie 1997, un regulament comunitar a impus notarea pe etichete a prezentei OGM, chiar dacă acționează prin produse derivate ale porumbului sau ale soiei, cum ar fi uleiuri, făini, grișuri, proteine, lecitine, amidon, fibre, sirop de glucoză și tărațe. De fapt, aplicarea acestui regulament este cvasiimposibilă. Detectarea OGM este costisitoare și dificilă, cu atât mai mult cu cât mărfurile "normale" sunt adesea amestecate cu produsele genetic modificate.

Care sunt pericolele?

Înainte de revolta consumatorilor, câteva întreprinderi mari, de distribuție au ales să elimine toate alimentele susceptibile de a conține OGM. Dar problema rămâne deschisă. Este periculos să se consume plante transgenice? Apărătorii OGM răspund că ființa umană înghite tot timpul gene străine; de vreme ce nu se mai hrănește la sânul mamei sale, el consumă plante și animale ale căror gene sunt diferite de ale sale. Adversarii susțin că este periculos să te joci de-a ucenicii vrăjitori, care nu cunosc consecințele introducerii acestor gene în plante și în organismul uman.

Dar dacă, spre exemplu, puteți să evitați porumbul, de teamă că ar putea fi transgenic, nu veți scăpa de produsele derivate, prezente din plin în fabricatele industriei agroalimentare.

Făina industrială a apărut pe piață în urmă cu 20 de ani. Acestei făini i se poate adăuga făina de soia, ceea ce permite creșterea procentului de proteine și evitarea carențelor.

În țările industrializate, porumbul este baza unei întregi industrii: industria producătoare de amidon și glucoză. Utilizările amidonului sunt foarte numeroase, atât alimentare, cât și industriale. Proteina din porumb obținută în urma tratamentului de amidonare este utilizată exclusiv în alimentația animalelor.

În Franța, formele de utilizare cele mai tradiționale sunt colăreții de porumb (un fel de terci), preparați pe bază de făină, terci sau griș, și mămăliga, care la începutul secolului al XX-lea era masa principală a imigranților italieni.

Fulgii de porumb (corn flakes) sunt un fel de „petale” de porumb. O pastă făcută din griș de porumb și apă este fiartă până când devine elastică, după care este subțiată, decupată și uscată. Fulgii sunt apoi răciți și ambalați. Ei sunt utilizați în numeroase preparate pe bază de cereale pentru micul dejun.

Floricelule de porumb - pop corn (*Zea mays* var. *microsperma* sin *Z. everta*) sunt rezultatul coacerii unei varietăți de porumb cu boabe mici, proces care provoacă înflorirea bobului până când ia un volum de 3 ori mai mare decât al bobului inițial.

Porumbul dulce (*Zea mays* var. *rugosa* sin. *Z. saccharata*) este o varietate de porumb specială, ai cărui știuleți pot fi consumați copti sau cu boabele desfăcute și conservate. Boabele de porumb intră în numeroase rețete de salate compuse, foarte gustoase.



ULEIUL DE PORUMB

Se spune de mai bine de 30 de ani că uleiul de porumb reduce cel mai mult colesterolul sanguin, față de orice alt ulei vegetal conținând grăsimi polinesaturate, dar scade nivelul de colesterol HDL (colesterolul bun).

Efecte secundare eventuale ale uleiului de porumb

Cercetările făcute la Universitatea Western Ontario de către dr. Kenneth Carroll au demonstrat că uleiul de porumb poate provoca anumite forme de cancer la animalele de laborator.

Studii recente făcute pe șoareci au arătat că uleiul de porumb slăbește apărarea imunitară căci s-a observat că animalele erau mai puțin pregătite să lupte împotriva bolilor infecțioase și a cancerului.

REȚETE PE BAZĂ DE PORUMB

MÂNCĂRURI

ALIVENCI MOLDOVENESC

un litru lapte, 300g mălai grisat, ½ kg brânză de vaci, 200 g smântână, o lingură unt, 50g făină, 4 gălbenușuri, 1 linguriță sare

Într-un ceain sau o cratiță de cca 3 l se pune laptele la fiert. Când laptele dă primul clocot, se presară mălaiul în ploaie, puțin câte puțin, amestecând mereu pentru a nu se forma cocloașe. După 5-6 minute se oprește focul. Când este aproape rece, se adaugă untul, gălbenușurile bătute bine și amestecate cu brânză de vaci și făina. Se sarează după gust sau se mai adaugă 100 g telemea rasă. Se amestecă cu restul ingredientelor și se răstoarnă compoziția în tava de la cuptorul încălzit dinainte și se coace la foc potrivit 35-40 minute. În primele 30 minute nu se deschide cuptorul. Apoi, la nevoie, se poate întoarce tava, dacă nu s-a rumenit uniform. Se oprește focul, se scoate tava și, fierbinte, compoziția se taie în bucăți, care se servesc cu smântână deasupra. Este o mâncare foarte consistentă și gustoasă. Alivenciul se servește cald.

BUDINCĂ DE MĂMĂLIGĂ

400 g mălai, sare, 3 gălbenușuri, 150 g cașcaval, 2 linguri unt sau 3 linguri ulei

Telemeaua și cașcavalul se rad și se amestecă bine cu gălbenușurile bătute și cu untul. Din mălai, sare și apă se face o mămăligă de consistență moale. Se unge un vas Jena sau o formă pentru cuptor și se toarnă alternativ câte un strat de mămăligă și un strat din compoziția de brânză și ou. Rezultă 3 straturi de mămăligă și două de brânză. Ultimul este de mămăligă. Vasul se dă la cuptor cca. 20-30 minute. Se servește caldă.

CONOPIDĂ CU PORUMB ÎN SOS ALB

o conopidă, sare, 2 linguri cu ulei, 4 linguri cu făină integrală, 350 ml lapte, 320 g boabe de porumb, fierte și scurse, 2 linguri pătrunjel tocat, 125 g șvaițer ras

Pentru ornat: 50 g făină completă, 25 g unt, 25 g fulgi de ovăz, 25 migdale rase



În apă fiartă puneți conopida și lăsați-o 5 minute. Scurgeți-o, iar apa păstrați-o pentru a o folosi la preparare. Încălziți laptele în aceeași caserolă și turnați cele 4 linguri de făina integrală. Adăugați 150 ml din apa în care a fiert conopida și lăsați să dea în clocot, așteptând astfel încă 3 minute. Apoi puneți porumbul, pătrunjelul și o parte din șvaițer. Adăugați ușor conopida și puneți totul pe un platou.

Pentru ornat, amestecați făina completă și untul până când devine ca o pastă. Adăugați fulgii de ovăz, migdalele și restul de șvaițer peste compoziția de pe platou și băgați la cuptor, 30 de minute, la foc economic.

MĂMĂLIGĂ

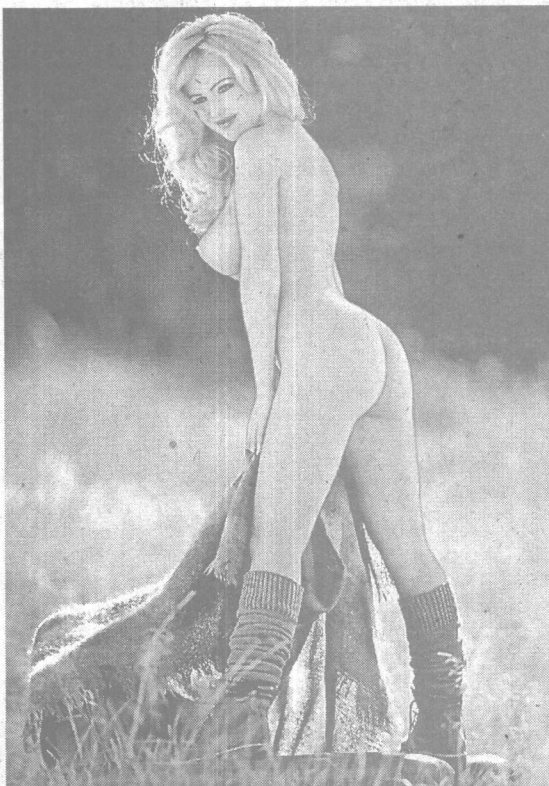
3-4 căni de apă (în funcție de cât de consistentă dorim să fie mămăliga), sare, 1 cană mălai

Se pune apa la fiert cu puțină sare. Când dă un clocot, se lasă focul mic și se toarnă mălaiul în ploaie, amestecând mereu cu lingura de lemn. În 5 minute este gata. Mămăliga se răstoarnă pe un platou.

„BULZI” DE MĂMĂLIGĂ

100g mălai, un gălbenuș de ou, o lingură telemea de vacă (sau brânză dulce de vaci), una-două lingurițe unt, sare, pătrunjel tocat mărunt

Se fierbe mălaiul, se face o mămăligă mai tare și se pune așa fierbinte într-o farfurie, întinsă în strat gros de un deget, peste un șervet curat. Separat, gălbenușul se bate bine, se amestecă, încât să rezulte o pastă omogenă, cu untul, brânza, pătrunjelul, sarea și se toarnă în strat peste mămăliga din farfurie. Apoi se strânge toată mămăliga rulând-o în șervet, încât să rezulte un fel de „minge mică de rugbi”, așa-numitul „bot” în Ardeal!



**MĂMĂLIGĂ CU OCHIURI ÎN CUIB**

250 g mălai, un litru apă, o linguriță cu sare, 3 linguri ulei sau unt, 200 g brânză de vaci sau telemea, 4 ouă

Din mălai, apă și sare se face o mămăliguță care, când este gata, se amestecă cu uleiul și brânza de vaci sau telemeaua, dată pe răzătoarea mare, și se răstoarnă apoi într-un vas pentru cuptor, în strat de cca 4 cm înălțime. Cu dosul lingurii înmuiat în ulei se fac cuiburi, în care vom sparge pe rând cele 4 ouă. Cu 15 minute înainte de servire, mămăliguța se dă la cuptor. Ouăle se încheagă. Se oprește focul, se scoate vasul din cuptor și se delimitează 4 porții, fiecare având câte un ou în mijloc. Se servește caldă.

DESERTURI**CREMĂ DE MĂLAI**

½ litru lapte, 75 g mălai, 200 g zahăr invertit¹, 1 lămâie, sirop de fructe

Se înmoaie mălaiul cernut cât mai mărunț cu o ceașcă de lapte rece, ca să nu se formeze cocloașe. Se pune restul de lapte la fiert cu zahăr. Când clocotește, se adaugă mălaiul înmuiat și coaja de lămâie. Se mai dau câteva clocote, se stoarce lămâia deasupra și se toarnă într-o formă udată cu apă rece și bine scursă. Se ține la rece. Se răstoarnă și se servește cu sirop de fructe.

PESMEȚI DE MĂLAI

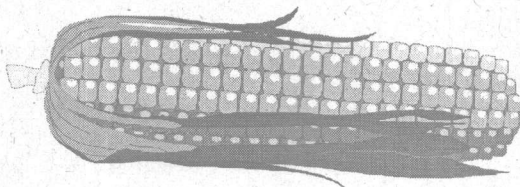
200 g unt, 125 g făină completă de grâu, 125 g mălai, 1 linguriță scorțișoară, sare, miere după gust

Se freacă untul spumă. Se adaugă scorțișoara, mălaiul, făina, sarea și se frământă un aluat care se întinde într-o foaie de 1 cm grosime. Se taie pătrățele, se așază într-o tavă și se coc. Se presară cu scorțișoară și se îndulcesc cu miere. Se servesc calde.

PORUMB COPT

4-8 știuleți de porumb, un pahar mare cu lapte, 40 g unt, suc de lămâie

Nu curățați știuleții de foi, dar spălați-i cu apă rece. Strângeți bine foile astfel încât ele să îmbrace bine boabele. Puneți la fiert o oală mare cu apă și lapte. După ce a început să fiarbă, adăugați știuleții, lăsându-i 5 minute. Scurgeți-i și uscați-i bine. Puneți porumbii la copt în cuptor aproximativ 10-12 minute și întoarceți-i de câteva ori. Topiți untul și amestecați-l cu suc de lămâie, după gust, și puneți-l peste porumb în momentul în care-l serviți.





SECARA

(SECALE CEREALE,
fam. POACEAE=GRAMINEAE)



Puțină istorie

Secara este o plantă tolerantă, pe care o vom găsi în cele mai neospitaliere zone, cu puține ploi și cu solurile cele mai puțin acide. Ea mai este cultivată în puține locuri din Europa, în special în Rusia și Franța. La început a fost considerată o buruiănă ce crește în lanurile de grâu, dar romanii au fost primii care au început s-o cultive. Galenus menționează că în Tracia se făcea o pâine de seară care era rea la gust.

În evul mediu culturile de seară erau foarte întinse, această cereală constituind produsul de bază al Europei. Coloniștii germani din America au început să o cultive cu mult succes, deoarece ea devenise ingredientul principal pentru whisky-ul distilat din seară (și astăzi America exportă foarte mult whisky de seară).

Crupe de seară – sunt semințe sfărâmate, ce sunt preumezite și se gătesc ca orezul. Pot fi folosite la micul dejun, împreună cu fructe uscate. Pentru a scurta timpul de preparare, semințele pot fi măcinate.

De asemenea, semințele de seară pot fi puse la germinat.

Există o ciupercă toxică, numită ergot, ce distruge bobul de seară, crescând pe el sub formă de corn de culoare roșu-negru, cunoscută la noi sub numele de „cornul-secarei”. Boabele de seară afectate sunt toxice pentru oameni și vite. Substanțele toxice conținute în cornul-secarei atacă sistemul nervos, generând convulsii și epilepsie, ducând până la moarte.

În cantități mici este halucinogen, induce o stare de transă, mulți considerând-o o plantă a vrăjitoarelor. O altă formă de intoxicare cu cornul-



secarei se manifestă prin gangrenă, atrofierea și pierderea sensibilității extremităților, mumificare și o boală numită „Focul Sf. Anton”, deoarece senzația de ardere în picioare și mâini era caracteristică trăirilor mistice ale acestuia.

După îndelungi cercetări, oamenii de știință și-au dat seama că substanțele din cornul-secarei pot ajuta în dificultățile la naștere. Anumite substanțe izolate sunt folosite oficial ca medicamente pentru a induce contracții involuntare ale mușchilor uterini în cazul nașterilor dificile. De asemeni se utilizează în controlul anumitor tipuri de migrene, în stoparea sângerărilor, datorită proprietăților lor vasoconstrictoare.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ȘI NUTRIȚIONALE ALE SECAREI

Secara este cunoscută pentru proprietățile sale purificatoare asupra sângelui, pentru acțiunile ei de stimulare a circulației sanguine, precum și pentru prevenirea rigidizării arterelor (ateroscleroză).

De asemenea, ea este bună în reglarea activității glandelor și în înlăturarea constipației. Este bogată în fier și în complexul de vitamine B, ca urmare ea ajută în caz de anemie. Conține mult fluor ce ajută la păstrarea în bună stare a smalțului dentar, precum și sodiu, potasiu, calciu, iod. Proteinele sale sunt cele mai bogate în lizină dintre toate proteinele din cereale.

Vă oferim în continuare tabele cu conținutul în vitamine, aminoacizi, minerale și alte substanțe, existent în secară și produsele obținute din secară – la 100 g:

SECARĂ

VITAMINE	vitamina B ₁		350	μg
	vitamina B ₂		170	μg
	vitamina B ₃		1,81*	mg
	vitamina B ₅		1,5	mg
	vitamina B ₆		233	μg
	vitamina B ₈		5	μg
	vitamina B ₉		143	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	1,35	mg
		beta-tocoferol	360	μg
		total tocoferoli	4,01	mg
AMINOACIZI	alanina		520	mg
	arginina		490	mg
	acid aspartic		680	mg
	cistina		190	mg
	acid glutamic		2,57	g
	glicina		500	mg
	histidina		190	mg
	izoleucina		390	mg
	leucina		670	mg
	lizina		400	mg
	metionina		140	mg



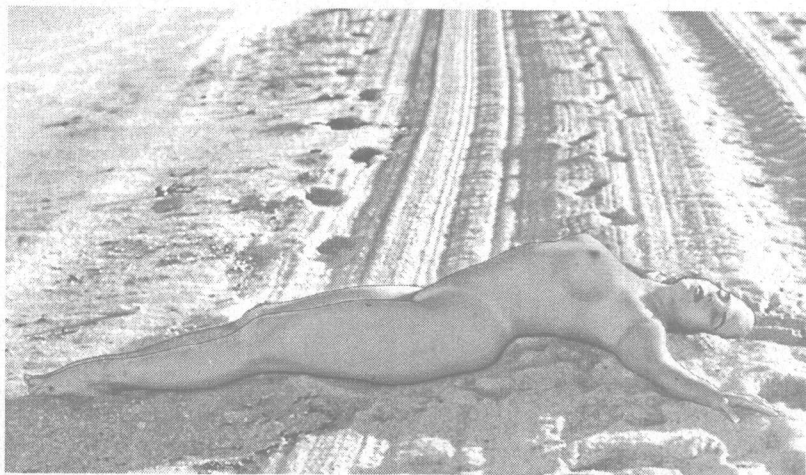
AMINOACIZI	fenilalanina	470	mg
	prolina	1,25	g
	serina	450	mg
	treonina	360	mg
	triptofan	110	mg
	tirosina	230	mg
	valina	530	mg
ACIZI GRAȘI	acid palmitic	290	mg
	acid stearic	20	mg
	acid palmitoleic	60	mg
	acid oleic	410	mg
	acid linoleic	750	mg
CARBOHIDRAȚI	acid linolenic	65	mg
	glucoză	50	mg
	fructoză	50	mg
	sucroză	790	mg
	amidon	52,42	g
	celuloză	2,20	g
MINERALE	acid fitic	970	mg
	sodiu	3,8	mg
	potasiu	510	mg
	magneziu	120	mg
	calciu	64	mg
	mangan	4,18	mg
	fier	4,86	mg
	cobalt	3,1	μg
	cupru	463	μg
	zinc	3,89	mg
	crom	25	μg
	fosfor	336,56	mg
	clor	20	mg
	fluor	150	μg
	iod	7,2	μg
	bor	700	μg
	seleniu	4,6	μg
	silicon	9	mg

PÂINE DE SECARĂ

VITAMINE	vitamina B ₁		180	μg
	vitamina B ₂		150	μg
	vitamina B ₃		560	μg
	vitamina B ₉		14	μg
	Vit. E	alfa-tocoferol	800	μg
		beta-tocoferol	200	μg
	total tocoferoli		2,9	mg



AMINOACIZI	alanina	320	mg
	arginina	410	mg
	acid aspartic	500	mg
	cistina	140	mg
	acid glutamic	2,1	g
	glicina	350	mg
	histidina	220	mg
	izoleucina	320	mg
	leucina	530	mg
	lizina	320	mg
	metionina	100	mg
	fenilalanina	370	mg
	prolina	840	mg
	serina	380	mg
	treonina	290	mg
	triptofan	60	mg
CARBOHIDRAȚI	tirosina	200	mg
	valina	400	mg
	glucoză	720	mg
	fructoză	1,06	g
MINERALE	sucroză	220	mg
	amidon	30,48	g
	sodiu	527	mg
	potasiu	291	mg
	calciu	43	mg
	fier	3,3	mg
	cupru	680	μg
	fosfor	197,71	mg





Acțiuni: antiinflamator, antisclerotic, calmant, emolient, energetic, fluidifiant, sanguin, laxativ, nutritiv, răcoritor, rezolutiv, vitaminizant.

Indicații:

AFECTIUNI CHIRURGICALE

- Abces
- Contuzii
- Hernie

AFECTIUNI DERMATO-VENERICE

- Negi
- Panariții

AFECTIUNI HEMATOLOGICE

- Hipervâscozitate sanguină

AFECTIUNI METABOLICE

- Diabet zaharat

APARAT CARDIOVASCULAR

- Afecțiuni vasculare (în general)
- Ateroscleroză

- Hipertensiune arterială

- Infarct miocardic

APARAT DIGESTIV

- Constipație
- Enterită
- Hemoroizi
- Hepatită cronică
- Inflamații gastro-intestinale

APARAT RESPIRATOR

- Pneumonie

APARAT URINAR

- Enurezis
- Inflamații renale

BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

- Hepatită acută virală

BOLI PARAZITARE

- Ascaridioză

INTOXICAȚII ȘI AGENȚI DE MEDIU

- Arsuri

ORL

- Amigdalită
- Angină difterică
- Epistaxis

SISTEM GANGLIONAR ȘI LIMFATIC

- Adenită
- Tuberculoză ganglionară

ALTE INDICAȚII

- Inflamații
- Sedentarism
- Supurații

UZ INTERN

Se recomandă maceratul preparat din 1 lingură cu pulbere de semințe la 250 ml apă de izvor sau apă minerală; se strecoară și se beau 3 căni/zi în caz de *hepatită, hipervâscozitate sanguină, ateroscleroză, afecțiuni vasculare, hipertensiune arterială*.

În caz de *diabet zaharat* se recomandă următorul preparat: 3 căni mari cu usturoi se strivesc și se pun într-o sticlă de 1 litru și se completează cu alcool de secară (alcool de 40°). Aceasta se lasă să stea la soare sau la cald timp de 10–14 zile. Apoi se ia în fiecare zi câte o linguriță din acest lichid, înainte de micul dejun.

Se recomandă *alimentar*.

În *enurezis*, se consumă secară și macerat preparat din semințe de urzici, 10 g/litru.

UZ EXTERN

Cataplasmele cu făină de secară și ulei se pun pe *inflamațiile ganglionare*.

În caz de *pneumonie* se face o turtă din făină de secară, lămâie, piper negru pisat, spirt și ulei; se aplică pe torace. Se lasă 15-20 de minute.

Cataplasmele cu făină de secară și apă de izvor sau apă minerală se aplică (între două pânze) pe regiunea bolnavă, în scop *antiinflamator, calmant, emolient, rezolutiv*.

**OBSERVAȚII**

Consumul regulat de seară previne afecțiunile cardio-vasculare, în special ateroscleroza.

REȚETE PE BAZĂ DE SECARĂ**PÂINE DE SECARĂ**

250 g făină de seară, 500 g făină completă de grâu, 2 lingurițe sare fină de mare, 15 g drojdie, 450 ml apă caldă, 2 linguri ulei, lapte, o linguriță semințe de chimen

Amestecați făina cu sarea într-un castron. Dizolvați drojdie în puțină apă. Când a făcut spumă, adăugați făina cu restul de apă și cu uleiul și amestecați pentru a obține un aluat omogen.

Frământați timp de 5 minute. Acoperiți-l cu un prosop umed și lăsați-l să-și dubleze volumul (cam 2 ore). Apoi frământați-l din nou câteva minute și separați-l în două părți ovale, pe care le așezați în tăvi. Lăsați-le la cald 30 minute pentru a dospi. Stropiți-le cu lapte, pudrați-le cu semințe de chimen și puneți-le la cuptor la foc tare, timp de 10 minute, apoi dați focul la economic timp de 30 minute. Scoateți-le și lăsați-le la răcit.

CREMA DE SECARĂ

2 căni cu apă, o cană plină cu făină de seară, $\frac{1}{2}$ linguriță sare, unt, o lingură cu miere

Se fierbe apa și se toarnă peste făină, învărtind continuu, până se obține un amestec omogen. Se adaugă sarea și se pune compoziția la foc mic aproximativ 15 minute, amestecând în acest interval de timp. Se servește caldă, după ce adăugați untul și mierea.





CEREALELE MICULUI DEJUN

Cerealele servite la micul dejun au fost o invenție a industriei agroalimentare, binevenite pentru sănătatea noastră. Micile dejunuri cu cereale i-au împăcat chiar și pe cei care aveau obiceiul de a uita sau de a sări peste aceste mese.

O mare varietate

Există acum o mare varietate de cereale, și fiecare producător își dorește să creeze noutăți pentru a controla această parte a pieței în plină expansiune.

Semințele sunt decorticate, mai puțin cele de grâu, grâul integral fiind azi la modă. Diverse tratamente le sunt aplicate pentru a le transforma în fulgi sau pentru a le expanda. Malț, zahăr, sare, miere, ciocolată, fructe uscate sunt adăugate pentru a face aceste cereale mult mai savuroase (sunt de preferat cele îndulcite cu miere). Cerealele sunt foarte ușor de folosit. Ele se amestecă cu lapte cald sau rece, brânză proaspătă sau iaurt.

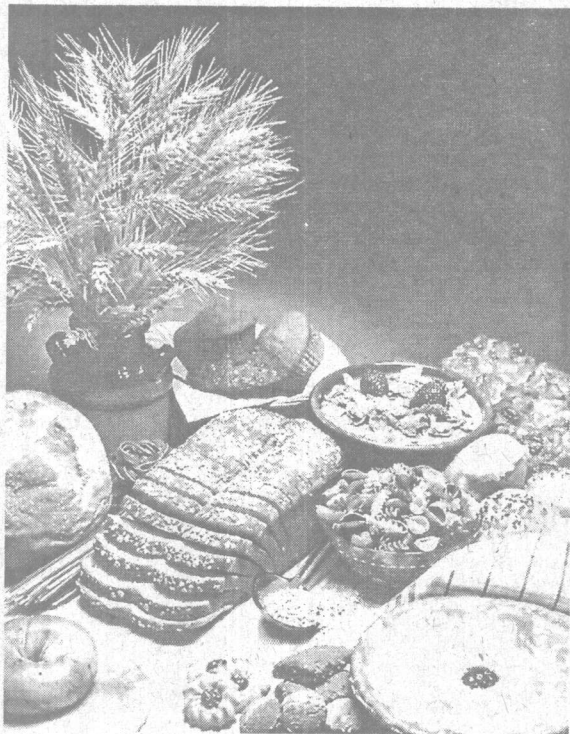
Starea de nutriție și sănătate

Cerealele micului dejun au în comun conținutul bogat în glucide: în medie, 80%; într-o porție de 40 g de cereale există în jur de 30 g de glucide.

Ele conțin toate proteinele (5-7%), puține lipide, chiar și cele care au ciocolată.

Cea mai mare parte sunt îmbogățite cu vitamine și săruri minerale: amestecul adăugat este practic același în toate mărcile. Ele conțin întotdeauna fier, excelent pentru copii și pentru femeile tinere. Compoziția nutrițională detaliată este obligatoriu indicată pe cutie.

Consumate în amestec cu un produs lactat, cerealele au meritul de a aduce în mare parte energia necesară pentru a începe o nouă zi, calciul și minimul de lipide, ceea ce nu se petrece în cazul tartinelor unse cu unt.







ANEXĂ

I. ZAHĂR INVERTIT

Iată rețeta: 1 kg zahăr, 450 g apă, suc de lămâie, se amestecă și se fierb 10 minute. Se colectează, mereu, spuma cu o lingură de lemn. Se obține un amestec de două monozaharide (glucoză și fructoză), cu putere de îndulcire dublă față de zahăr. Prin faptul că conține acid citric, previne anumite maladii. Se știe de asemenea că acidul citric sporește asimilarea calciului în intestin, contribuie la combaterea și vindecarea rahitismului, previne formarea calculilor renali, dizolvă urații (sărurile acidului uric) și are certe proprietăți antiinfecțioase.

2. SHOYU (SOS DE SOIA)

Sub numele de *shoyu* este cunoscut un produs fermentat natural, obținut din boabe de soia, în amestec cu boabe de grâu sau orz. Produsul industrial conține în general sare, zahăr și alți aditivi. Shoyu adaugă o savoare excelentă supelor, mâncărilor și sosurilor. Deoarece este sărat, diminuați cantitatea de sare pe care o puneți în mâncare. Puteți să-l înlocuiți cu sos simplu de soia, dar gustul va fi diferit.

SOSUL SHOYU

200 ml ulei

2 linguri mari cu shoyu

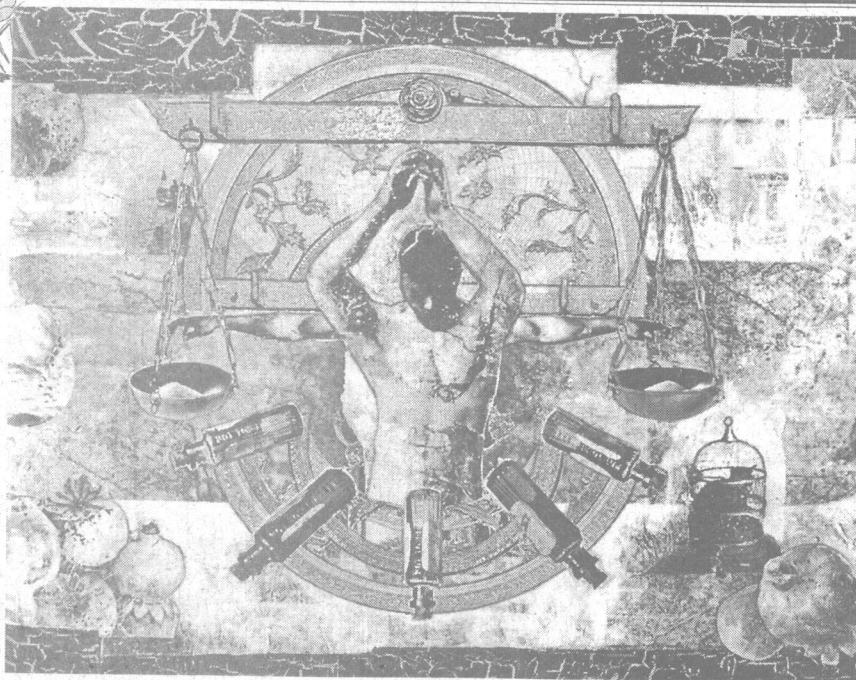
2 căței de usturoi

pipér

Amestecați într-un vas toate ingredientele.

3. OBSERVAȚIE

Ceapa și celelalte legume nu se călesc niciodată în ulei, ci într-un amestec de ulei cu apă. Proporția este o lingură cu apă la o lingură cu ulei.



MODALITĂȚI DE UTILIZARE ALE PLANTELOR

1. INTERN

PULBEREA (MĂCINATĂ FIN)

Se administrează **sublingual** pulberea (se umețează în prealabil cu apă minerală sau apă de izvor). În cele mai multe cazuri, dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghițe cu puțină apă minerală sau de izvor (eventual se ia la înghițire și 1 linguriță cu miere naturală).

MACERATUL

Constă în acoperirea plantei mărunțite cu apă de izvor sau apă minerală, pentru un timp de 8-12 ore, eventual agitând periodic vasul. Temperatura de



macerare este temperatura camerei (18-20° C). După consumarea perioadei de macerare, lichidul se filtrează prin tifon simplu și apoi se utilizează (se poate îndulci cu miere naturală de albine). Maceratul se poate păstra la frigider maxim 48 de ore.

SUCUL PROASPĂT

Se strivește planta, apoi pulpa obținută se filtrează pentru a se extrage astfel suc.

II. EXTERN

CATAPLASMELE

Se folosesc în scop emolient, calmant pentru piele, în caz de inflamații subcutanate dureroase sau pentru a grăbi maturarea abceselor.

Se pot realiza în două moduri: cu plantă proaspătă și cu plantă preparată (macerat). După aplicarea cataplasmei, locul respectiv se înfășoară cu o bucată de lână călduroasă. *Cataplasmele cu planta proaspătă* se obțin prin triturarea (zdrobirea) plantei până rezultă suc, așezându-se apoi palnta astfel triturată între două bucăți de tifon sau pânză curată și aplicându-se pe regiunea afectată.

Pentru *cataplasmele cu plantă preparată* se așază planta macerată între două bucăți de tifon sau pânză curată și se aplică pe regiunea bolnavă.

Cataplasmele sunt denumite popular prișnițe sau oblojeli. Când se reînnoiește aplicarea unei cataplasme, se recomandă să se prepare mai întâi noua cataplașmă, apoi să se ridice cea veche, ca să nu să se răcească locul unde ea a fost aplicată.

Atenție! Cataplasmele, în general, se lasă să acționeze timp de trei ore maxim. Există însă o anumită categorie de plante, și anume cele rubefiante (de genul semințelor de muștar, monarda, cephalophora etc.), care, administrate sub formă de cataplasme, nu se pot menține mai mult de 7 minute în contact cu pielea, deoarece pot produce iritații puternice ale tegumentelor.

Compresele sunt bandaje îmbibate cu macerate sau tincturi diluate (1:10), care se aplică pe regiunea afectată.

UNGUENTELE

Unguentele sunt preparate cu aspect cremos, realizate pe bază de uleiuri sau alte substanțe grase (vaselină, substanțe hidrogenate, ceară de albine, unt clarificat), în care se dizolvă principiile active ale plantei. Unguentele conțin constituenți medicinali activi, cum sunt uleiurile esențiale. În funcție de scopul urmărit, se adaugă una sau mai multe pulberi de plante. Baza cea mai indicată pentru unguente și creme este untul clarificat.



UNTUL CLARIFICAT

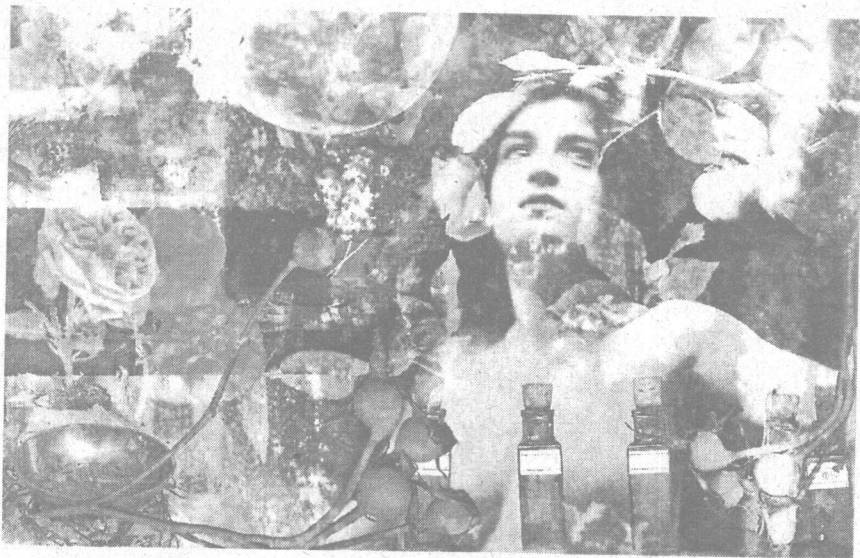
Se pune la topit, într-un vas aflat în baie de apă, unt de o cât mai bună calitate. Se colectează continuu spuma și impuritățile care se ridică la suprafață. Untul este gata când pe suprafața lichidă nu mai apare spumă, iar untul topit are un aspect limpede, asemănător cu uleiul. Se strecoară și se pune la răcit, preferabil în vase de lut. Preparat astfel, untul clarificat își păstrează calitățile o lungă perioadă de timp, fără a fi necesară depozitarea sa în frigider sau adăugarea de conservanți!

CLISMELE

Clismele sunt spălăturile intestinului gros, care se realizează prin introducerea în intestin, pe cale rectală, a unui macerat de plante (se utilizează în acest scop un irigator sau o pară de cauciuc). Clismele determină destinderea mecanică a intestinului gros și evacuarea reziduurilor de la acest nivel.

PASTELE

Pastele se prepară în momentul folosirii, din pulbere de plantă uscată, amestecată treptat cu apă de izvor, până când capătă consistență. Pastele se aplică imediat pe locurile indicate în rețetă, de obicei pe tegument integru. Principiile active din plante difuzează astfel, prin tegument, spre regiunea sau organul vizat.





INDEX ACȚIUNI

ALIMENTAR:

folosit în alimentație.

ANALEPTICE:

produse naturale și substanțe stimulative ale sistemului nervos central (funcții psihomotorii, respirație, circulație, centri medulari), care au proprietatea de a reda și chiar amplifică forțele vitale ale convalescenților și ale celor cu vitalitatea scăzută.

ANTIĂSTMATIC:

care previne și elimină crizele caracteristice astmului bronșic.

ANTI-DIAREIC:

capabil să normalizeze tranzitul intestinal și să stopeze în acest fel diareea.

ANTI-DIURETIC:

substanță cu acțiune de scădere a producerii și a eliminării de urină.

ANTI-DIZENTERIC:

care tratează dizenteria.

ANTI-INFLAMATOR:

care elimină sau limitează procesul inflamator.

ANTI-MICROBIAN:

cu efect de stopare a dezvoltării și proliferării celulelor bacteriene (bacteriostatic) sau de distrugere a bacteriilor (efect bactericid).

ANTI-REUMATIC:

- care previne sau tratează procesul reumatic.

ANTI-SCLEROTIC:

care previne scleroza.

ANTI-SCORBUTIC:

produse naturale sau specii de plante care sunt utilizate în combaterea scorbutului.

ANTI-TUSIV:

produse naturale care acționează împotriva tusei.

APERITIV:

produse naturale care deschid, armonizează sau măresc, după caz, apetitul

**ASTRINGENTE:**

vezi ANTIDIAREICE. Datorită taninurilor pe care le conțin, plantele astringente au, pe lângă efectul antidiareic, și o acțiune hemostatică locală, prin același fenomen de precipitare a proteinelor; unele specii din această grupă au substanțe active care contractă capilarele și diminuează secrețiile.

CARMINATIVE:

produse naturale sau specii de plante care au proprietatea de a elimina gazele intestinale, făcând să dispară balonările.

CICATRIZANTE:

specii sau substanțe active din plante-care favorizează procesul de vindecare (cicatrizare și reepitelizare) a plăgilor.

COLAGOGE:

produse naturale care stimulează secreția bilei.

COLERETIC:

care stimulează eliminarea bilei în intestin.

DEPURATIVE:

produse naturale sau specii de plante care au proprietatea de a retrage din masa umorilor substanțele dăunătoare (toxinele) și de a favoriza eliminarea lor rapidă din corp pe cale gastro-intestinală, renală sau prin glandele sudoripare (transpirație).

DESCONGESTIONANT:

cu rol de eliminare a congestiei.

DIETETIC:

parte a unui regim alimentar, adecvat unor scopuri terapeutice, ușor digerabil, cu conținut scăzut de calorii, bogat în substanțe nutritive.

DIURETICE:

specii de plante sau substanțe active pure care acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată (stimulează diureza) și curățând astfel corpul de unele toxine.

DRENOR :

substanță care asigură eliminarea produșilor toxici, având efect de purificare.

EMOLIENTE:

produse naturale sau specii de plante care, prin substanțele active pe care le conțin (în special mucilagii), relaxează țesuturile și diminuează procesul inflamator.

ENERGIZANT:

tonic, stimulent, revitalizant, întăritor, regenerator.

EUPEPTIC:

reglator al digestiei.

FLUIDIFIANT:

substanță care determină creșterea fluidității (scade forța de coeziune a moleculelor) unui lichid.

GALACTOGOG:

care stimulează activitatea secretorie a glandelor mamare (crescând astfel secreția laptelui matern).

HEMOSTATICE:

produse naturale care au proprietatea de a opri hemoragiile.



HIPOCOLESTEROLEMIANT:

proprietatea de a micșora cantitatea de colesterol din sânge.

HIPOGLICEMIANȚ:

substanță activă cu proprietatea de a reduce cantitatea de glucoză din sânge.

LAXATIV:

purgativ ușor; produse naturale care curăță organismul, provocând eliminarea unuia sau mai multor scaune moi, crescând peristaltismul intestinal sau ușurând tranzitul intestinal prin lubrefiere și emulsionare.

NUTRITIV:

care conduce la o mai bună hrănire a țesuturilor.

RĂCORITOR:

cu efect de eliminare a senzației de încălzire excesivă.

RECONFORTANT:

care redă starea de confort și echilibrul atât la nivel fizic, cât și în sfera psihică.

REGENERATOR:

favorizează și grăbește refacerea structurilor sau a țesuturilor afectate.

REMINERALIZANT:

asigură nevoile de substanțe minerale ale organismului.

REVITALIZANT:

redă vitalitatea, dă senzația de dinamism, mărește potențialul energetic al ființei, reface organismul după boală.

REZOLUTIV:

asigură vindecarea rapidă, fără supurare, a plăgilor.

STOMAHICE:

specii de plante care favorizează digestia.

SUDORIFICE:

specii de plante sau substanțe active pure care au proprietatea de a mări sudorația (secreția glandelor sudoripare), având astfel efect purificator.

TONIC:

remediu cu acțiune de refacere și fortificare a activității complexe a organismului slăbit, imprimându-i rezistență vitală.

TONICARDIAȚE:

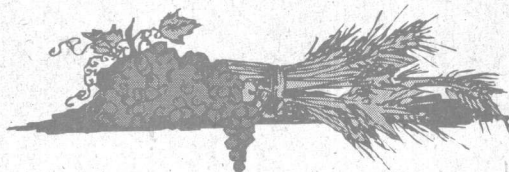
substanțe folosite cu scopul corectării insuficienței cardiace; măresc eficacitatea inimii și-i normalizează metabolismul. Principalele tonicardice sunt substanțele de origine vegetală cu structură glicozidică (digitalicele).

VITAMINIZANT:

produs care, prin bogăția de vitamine, permite acoperirea necesarului de astfel de biocatalizatori al organismului.

VULNERAR:

produse utilizate extern pentru vindecarea rănilor.







INDEX AFECȚIUNI

ABCES:

colecție purulentă, bine delimitată de țesuturile din jur, formată în urma dezintegrării țesuturilor, de obicei sub acțiunea unor agenți microbieni sau parazitari.

ACNEE:

boală a pielii întâlnită frecvent, în special la tineri (în perioada pubertății), ce se manifestă prin apariția (în special pe față, regiunea fesieră și spate) leziunilor inflamatorii ale foliculilor piloși ("coșuri"), având de cele mai multe ori drept cauză un dezechilibru hormonal.

ADENOM DE PROSTATĂ:

hipertrofia tumorală a glandelor uretrale de la nivelul prostatei.

AFTĂ:

leziune destul de frecventă, caracterizată prin apariția de mici vezicule, la început transparente, apoi opace, înconjurate de o margine roșie. După spargerea lor, rămân ulceratii rotunde sau ovale, acoperite de un depozit gălbui, înconjurate de o aureolă roșie și foarte dureroasă. Localizarea este în special la nivelul mucoasei bucale, dar și vulvar sau rectal. Etiologia poate fi virală, alergică sau traumatică.

ALĂPTARE:

hrănirea la sân (cu lapte matern) a copilului sub un an.

ALBUMINURIE:

proteinurie; termen ce denotă prezența albuminei în urină.

ALOPECIE:

termen generic folosit pentru a desemna căderea părului.

AMIGDALITĂ:

inflamația amigdalei palatine (formațiune limfoidă situată în orofaringe).

ANEMIE:

boală produsă de scăderea numărului de globule roșii din sânge (eritrocite) sau de scăderea sintezei de hemoglobină. Ca urmare, scade capacitatea de transport a oxigenului de către sânge spre țesuturi.

ANGINĂ:

durere constrictivă cu localizare faringiană, apărută ca urmare a unei inflamații în zona faringelui (de cele mai multe ori, aceasta este inflamația amigdalelor).

ANGINĂ DIFTERICĂ:

boală infecțioasă transmisibilă, determinată de bacilul difteric și caracterizată de formarea unor false membrane la nivelul faringelui (fibrinoase, alb-cenușii), foarte aderente, sângerând la detașare și cu tendință la extindere.

**ANGIOCOLITĂ:**

inflamația căilor biliare principale extrahepatice.

ANOREXIE:

pierderea sau diminuarea apetitului.

ANTRAX:

boală infecțioasă foarte gravă produsă de bacilul cărbunos.

APENDICITĂ:

inflamație (acută sau cronică) a apendicelui vermicular, care, de cele mai multe ori, necesită intervenție chirurgicală urgentă.

ARTRITĂ:

inflamație acută, subacută sau cronică a articulațiilor, însoțită de durere spontană sau/și la mobilizare, și de reducerea amplitudinii mișcărilor.

ASCARIDIOZĂ:

boală parazitară determinată de ascarizi (viermi paraziți), transmisă prin ingerarea ouălor odată cu legumele și fructele nespălate.

ASCITĂ:

acumularea de lichid în cavitatea peritoneală.

ASTENIE FIZICĂ:

oboseală fizică ce nu dispare după repaus.

ATEROSCLEROZĂ:

proces patologic ce afectează în special arterele mici și arteriolele (care au rol de reglare a circulației sanguine), caracterizat de îngroșarea și rigidizarea peretelui vascular. Aceasta determină incapacitatea vaselor afectate de a adapta fluxul sanguin la nevoile țesuturilor. Afecțiunea este o consecință a vârstei, a excesului de grăsimi alimentare, a sedentarismului, a alcoolismului, combinate cu acțiunea factorilor predispozanți ereditari.

BERI-BERI:

boală carențială, datorată lipsei de vitamina B₁, manifestată prin tulburări motorii și senzitive de tip polinevritic; asociate cu tulburări cardiovasculare și respiratorii.

CANCER:

tumora cu atipii celulare și de aranjament, ducând la alterarea structurii normale a organului în care se formează; are caracter invaziv, dă metastaze pe cale limfatică sau sanguină și alterează starea generală a organismului printr-o intoxicație cronică, ca rezultat al unui metabolism anormal al celulelor neoplazice.

CISTITĂ:

inflamație a vezicii urinare, mult mai frecventă la femei decât la bărbați, în general de cauză microbiană, manifestată în principal prin senzație imperioasă de urinare, urmată de eliminarea în jet întrerupt a unei cantități reduse de urină, însoțită de senzații de usturime și jenă dureroasă.

COLICĂ:

durere violentă, cu caracter spastic, determinată de destinderea bruscă a unui viscer cavitat.

COLITĂ:

inflamație a colonului (intestinului gros) manifestată în special prin accelerarea tranzitului intestinal și prin scăderea consistenței materiilor fecale, eventual însoțite și de dureri colicative.

**CONSTIPAȚIE:**

stare patologică în care eliminarea materiilor fecale survine cu dificultate, la intervale de timp mai mari decât cele normale.

CONTUZIE:

traumatism datorat lovirii de/cu un corp dur, netăios, generând strivirea țesuturilor profunde, fără ruperea tegumentelor; este urmată de apariția unei echimoze (vânătaie).

CONVALESCENȚĂ:

perioada care urmează dispariției semnelor de boală (vindecării clinice), în care organismul revine treptat la starea de sănătate.

DEMINERALIZARE:

diminuare a conținutului de minerale al organismului; termenul se folosește în special pentru a desemna scăderea calciului din oase.

DEPRESIE NERVOASĂ:

stare psihică definită prin: dispoziție proastă, încetinirea ritmului ideativ și inhibiția activității.

DIABET ZAHARAT:

tulburare a metabolismului glucidic, constând în incapacitatea utilizării în organism a glucozei (principala sursă de energie pentru majoritatea țesuturilor), ca urmare a scăderii secreției pancreatice de insulină. Clinic, este caracterizat în principal prin polifagie, polidipsie, poliurie, hiperglicemie și glucozurie.

DIAREE:

stare anormală a intestinului, caracterizată prin scaune frecvente și moi.

DIFTERIE:

boală infecțioasă și transmisibilă, determinată de bacilul difteric și localizată cel mai frecvent la nivelul nazo-faringelui. Se caracterizează prin simptome locale (vezi ANGINA DIFTERICĂ) și generale toxice (febră moderată, paloare, astenie, tahicardie, tendință la hipotensiune și atenuarea zgomotelor cardiace).

DISPEPSIE:

termen generic pentru unele tulburări datorate scăderii sintezei sau a activității uneia sau a mai multor enzime digestive.

DURERI DE PIEPT:

dureri localizate în regiunea anterioară a toracelui.

ECZEMĂ:

afecțiune cutanată, cel mai frecvent de origine alergică, cu evoluție acută sau cronică, caracterizată prin apariția la nivelul pielii a unor leziuni umede sau uscate, uneori însoțite și de prurit local.

EDEM:

retenție patologică de lichid în țesuturile organismului, în particular în țesutul conjunctiv.

EDEM CARDIO-RENAL:

retenție lichidiană datorată diminuării diurezei (procesul de formare a urinei) prin scăderea fluxului sanguin renal, care apare în cadrul unei insuficiențe cardiace.

ENTERITĂ

inflamație a mucoasei intestinului subțire, de la pilor până la valvula ileocecală, care poate avea cauze variate; simptomele cuprind crampe care survin



după mese, diaree și, mai puțin frecvent, hemoragii digestive adesea însoțite de febră, precum și o denutriție consecutivă malabsorbției alimentare.

ENTORSĂ:

leziune a ligamentelor unei articulații, fără deplasarea suprafețelor articulare, provocată de o mișcare bruscă ce depășește amplitudinea normală; articulația este dureroasă și inflamată, însă poate permite mișcările normale; dacă există o ruptură completă a ligamentelor, apar mișcări anormal de ample la nivelul articulației.

ÊNUREZIS:

pierderea necontrolată a urinei în timpul somnului (mai ales noaptea), apărută în special la copii

EPIDERMOFITIE:

infecție superficială a pielii, cauzată de o ciupercă microscopică.

EPISTAXIS:

hemoragie nazală; poate fi cauzat de hipertensiune arterială, tulburări de coagulare, traumatism al foselor nazale, sinuzită sau apare uneori la puberi, la gravide în primele 6 luni de sarcină și la bătrâni.

ERITEM:

înroșire a pielii, care dispare la presiune, datorată dilatării vaselor sangvine cutanate.

ERIZIPEL:

boală infecțioasă acută (determinată de streptococ), caracterizată prin debut cu febră, frison urmat de apariția unui placard roșu, cald, delimitat de un burelet (mai proeminent decât restul placardului), care se extinde foarte rapid și este dureros; cel mai frecvent afectează gambele și fața.

ERUPȚII:

apariție, cel mai des bruscă, a unor leziuni pe piele sau pe mucoase; cauza poate fi infecțioasă sau non-infecțioasă.

FEBRĂ:

temperatură corporală mai mare de 37° C (măsurată în gură) sau de 37,7° C (măsurată în rect).

FEBRĂ TIFOIDĂ:

septicemie provocată de o bacterie Gram negativă, *Salmonella typhi*, cu o fază de incubație de 7-17 zile; se transmite prin intermediul apei de băut sau al alimentelor contaminate de excrementele umane infestate; se manifestă prin febră treptat crescătoare, tulburări digestive, cefalee, insomnii în prima săptămână, iar în cursul celei de a doua săptămâni - prin diaree severă, febră mare (39-40° C), stare de prostrație și delir.

FIBROM UTERIN:

tumora benignă dezvoltată din țesutul care alcătuiește peretele uterin; se manifestă prin tulburări menstruale, dureri uterine, senzație de greutate pelvină, creștere în volum a abdomenului.

FRAGILITATE VASCULARĂ:

scădere a rezistenței vaselor, consecutivă alterării peretelui lor.

FRUNCUL (FURUNCULOZĂ):

infecție acută cu *Stafilococcus aureus* a unui folicul pilosebaceu în cadrul căreia are loc necrozarea și umplerea cu puroi a întregului folicul; întâi apare o



mică ridicătură centrată în jurul rădăcinii firului de păr, caldă, dureroasă, acoperită cu piele roșie lucioasă, pentru ca în decurs de câteva zile să se formeze burbionul (colecție galbenă și dură), care lasă un crater roșu după eliminarea puroiului și, eventual, cicatrice definitivă după vindecare.

GASTRITĂ:

inflamație a mucoasei stomacului.

GUȘĂ:

creștere în volum, adeseori vizibilă, a glandei tiroide, cauzată cel mai frecvent de un deficit de iod (iodul este necesar sintezei hormonilor tiroidieni) sau de un deficit enzimatic congenital; poate să apară jenă la deglutiție, la respirație și modificarea vocii.

GUTURAI:

afecțiune caracterizată prin tuse și apariția unei secreții nazale apoase.

HEMOPTIZIE:

expectorație cu conținut de sânge, provenind din aparatul respirator; este consecutivă rupturii unui vas sangvin de la un nivel oarecare al arborelui respirator; cele mai frecvente boli asociate cu hemoptizia sunt: bronșita cronică, tuberculoza pulmonară, tromboembolismul pulmonar, cancerul bronhiilor, bronșiectazia (dilatția bronhiilor).

HEMORAGIE:

scurgere de sânge în afara vaselor sanguine; o hemoragie este numită externă, dacă sângele se scurge direct în exteriorul corpului, sau internă, dacă se produce într-o cavitate (torace, abdomen) ori într-un organ intern cavităar (stomac, intestin); cauzele posibile hemoragiilor sunt: traumatismele, afecțiuni ale organelor (ulcer, tumoră, inflamație), o anomalie a vaselor (anevrism, fragilitate vasculară prin ateroscleroză), tulburări ale procesului de coagulare.

HEMOROIZI:

dilatări varicoase ale venelor situate în pereții rectului și ai anusului; hemoroizii se împart, după amplasarea lor, în interni și externi; uneori sunt asimptomatici, alteori se manifestă prin dureri și/sau sângerări.

HEPATITĂ:

inflamație acută sau cronică a țesutului hepatic.

HERNIE:

proeminare a unui organ sau a unei părți dintr-un organ, în afara cavității în care este conținut în mod normal, printr-un orificiu natural sau format accidental; cauza cea mai frecventă constă într-un defect al țesuturilor care formează peretele acestei cavități.

HIDROPIZIE:

acumulare lichidiană în țesuturile și în cavitățile naturale ale corpului (peritoneală, pleurală, pericardică); poate avea drept cauză o boală cardiacă (înima nu mai pompează bine sângele în artere, acesta se acumulează retrograd în circulația venoasă și trece din vase în cavitățile corpului), renală (rinichii nu mai elimină suficientă apă și aceasta se acumulează în corp sau elimină anormal proteine plasmactice) etc.

HIPERAZOTEMIE:

acumulare în sânge a compuşilor azotați, rezultați din metabolismul proteic; apare în insuficiența renală și în bolile care evoluează cu distrugerii tisulare



importante (cancer).

HIPERCOLESTEROLEMIE:

creștere anormală a concentrației de colesterol din sânge, care determină în timp transformarea aterosclerotică a pereților vasculari arteriali (îngroșarea acestora prin depunerea de colesterol și sinteza excesivă de colagen la acest nivel).

HIPERGALECTIE:

secreție lactată excesivă, care are loc și în afara perioadelor de alăptare propriu-zisă.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ (HTA):

creștere anormală, permanentă sau temporară a tensiunii arteriale, în repaus (la efort există o creștere fiziologică a tensiunii arteriale), peste valorile de 160 mm Hg (presiunea sistolică sau maximă) cu 90 mm Hg (presiunea diastolică sau minimă); dacă nu se detectează nici o cauză evidentă, poartă numele de HTA esențială (90% din cazuri); în restul situațiilor se identifică o cauză: afecțiuni renale, ale suprarenalelor, coarctatie de aortă, sarcină etc. (HTA secundară).

HIPERVÂSCOZITATE SANGVINĂ:

creștere a vâscozității sângelui, care se poate datora creșterii concentrației proteinelor sau a lipidelor plasmaticice, creșterii numărului de celule sangvine (ex. poliglobulie), apariției unor proteine anormale în sânge (ex. mielomul multiplu) etc.

HIPOGLICEMIE:

scădere anormală a concentrației sangvine de glucoză (valorile fiziologice se situează între 60-120 mg/100ml; în funcție de metoda de dozare folosită, pot exista variații ale acestor limite).

IMPETIGO:

infecție cutanată cu stafilococ auriu sau streptococ ce se manifestă sub formă de plăci roșii, acoperite de bășici umplute cu puroi, care, în timp, lasă locul unor cruste galbene ce acoperă un puroi unsuros; localizare mai ales în jurul nărilor, gurii și ochilor; se observă mai frecvent la copilul mai mic de 10 ani.

IMPOTENȚĂ SEXUALĂ:

incapacitate a unui bărbat de a obține sau de a menține erecția și, din acest motiv, de a avea un raport sexual satisfăcător.

INFARCT MIOCARDIC:

necroză a unei porțiuni din miocard (mușchiul cardiac) consecutivă obstruării bruște a unei artere coronare; se traduce prin crize dureroase violente cu durată mai mare de 30 de minute, resimțite în spatele sternului, cu iradiere în brațul stâng, asociate cu fenomene vegetative (greață, vărsături) și anxietate extremă.

INFECȚIE:

invazie a unui organism viu de către microorganisme patogene (bacterii, virusuri, paraziți, fungi) care se multiplică și secretă toxine, distrugând țesuturile.

INFECȚIE URINARĂ:

prezența germenilor patogeni în căile urinare; se manifestă prin tulburări de micțiune (arsuri, dureri, micțiuni frecvente), febră, frisoane.

INFLAMAȚIE:

reacție locală de apărare a organismului, caracterizată clinic prin: hiperemie



(roșeață), durere, creșterea temperaturii locale și edem.

INSOMNIE:

tulburări ale somnului, care se manifestă prin dificultate în adormire, somn superficial, intermitent, neodihnitor și trezire precoce.

INSUFICIENȚĂ RENALĂ:

reducere a capacității rinichilor de a asigura filtrarea și eliminarea produșilor reziduali ai metabolismului, de a controla echilibrul hidro-electrolitic și de a regla presiunea sangvină; poate fi acută sau cronică. Insuficiența renală cronică se însoțește de hipertensiune arterială. Insuficiența renală acută are drept semn clinic revelator scăderea marcată, până la oprirea totală, a secreției de urină.

INSUFICIENȚĂ TIROIDIANĂ:

scăderea activității glandei tiroide (scăderea secreției hormonilor tiroidieni) și tulburările consecutive care apar.

INTERTRIGO:

infecție cutanată situată în pliurile pielii (axilar, inghinal, spațiile dintre degetele de la mâini și picioare, ombilic); se manifestă prin placarde roșii, zemuinde, asociate cu mâncărime și, în cazul originii micotice, delimitate de un gulerăș albicios.

IRITAȚII:

reacție la un stimul nociv; vezi și INFECȚIE, INFLAMAȚIE.

JUNGHI:

durere intensă, de obicei cu caracter intermitent și localizare variabilă în funcție de organul afectat; vezi și DURERI DE PIEPT, NEVRALGII.

LITIAZĂ BILIARĂ:

afecțiune hepatobiliară, caracterizată prin formare de calculi în căile biliare și în special în vezicula biliară. Se manifestă în special prin colici biliare și, uneori, prin icter.

LITIAZĂ RENALĂ:

afecțiune aparent benignă a aparatului urinar, dar cu potențial distructiv grav, caracterizată prin formarea de calculi în căile urinare, ca urmare a unor tulburări generale sau locale care modifică calitatea fizico-chimică a urinei.

LITIAZĂ VEZICALĂ:

prezența calculilor în vezica urinară.

LUMBAGO:

durere vie ce apare brusc în regiunea lombară, deseori după efort; frecvent, în relație cu leziuni ale unui sau ale mai multor discuri intervertebrale sau cu o afecțiune reumatismală.

MALARIE:

boală infecțioasă provocată de hemozooarul palustru, inoculat prin înțepătura femelei țânțarului Anopheles.

MASTOZĂ CHISTICĂ:

afecțiune a sânelui, considerată leziune precanceroasă, caracterizată prin apariția uni- sau bilateral a unor mici noduli chistici diseminați.

MENOPAUZĂ:

climacteriu feminin; perioadă din viața femeii caracterizată de încetarea ciclului menstrual. Este însoțită de modificări caracteristice la nivel fizic, bio-



logic și comportamental.

MENORAGIE:

hemoragie uterină abundentă în timpul menstruației.

METEORISM:

acumulare de gaze la nivelul intestinului sau/și al colonului.

METRITĂ:

afecțiune inflamatorie a uterului.

NEFRITĂ:

afecțiune inflamatorie a rinichiului.

NEVI:

formațiuni circumscrise, de origine embrionară sau evolutivă, apărute ca urmare a unei tulburări în dezvoltarea unuia sau mai multor elemente celulare ale pielii (displazie). Există mai multe tipuri de nevi, care se clasifică în funcție de aspectul exterior.

NEURALGIE:

neuralgie, durere resimțită pe traiectul unui nerv senzitiv sau al ramurilor sale.

NEVROZĂ:

afecțiune care apare în condiții de suprasolicitare fizică și/sau psihică. Este reversibilă și nu se însoțește de tulburări de conștiință, de personalitate, de gândire sau de percepție.

OBEZITATE:

sindrom metabolic constând în exces ponderal (creșterea exagerată în greutate) prin dezvoltarea exagerată a țesutului adipos (țesutul gras); vezi și HIPERCOLESTEROLEMIE.

PANARIȚIU:

infecție microbiană sau micotică, ce apare la nivelul lojei unghiale de la degetele mâinilor sau picioarelor.

PARODONTOZĂ:

boală caracterizată prin degenerarea țesuturilor care fixează dinții (parodonțiu), ducând la mobilitatea și căderea lor.

PIELITĂ:

inflamația bazinetului renal.

PLAGĂ:

rană; leziune a dermului (pielii), care poate interesa și țesuturile moi, produsă de agenți mecanici, fizici, chimici sau infecțioși.

PLĂGI PURULENTE:

plăgi (supra-) infectate, cu formare de puroi.

PNEUMONIE:

boală inflamatorie acută, gravă, a plămânului, care evoluează cu febră, junghi toracic, respirație dificilă și stare generală alterată.

PNEUMONIE CRONICĂ:

afecțiune pulmonară ce apare după organizarea exsudatului unei pneumonii fibrinoase; alveolele pulmonare se umplu cu țesut conjunctiv de granulație.

PROSTATITĂ:

afecțiune inflamatorie a prostatei.



PRURIT:

senzație de mâncărime la nivelul pielii sau al unor mucoase, apărând în diverse boli.

PSIHASTENIE:

formă particulară de nevroză, caracterizată prin obsesii, fobii, dilemă, anxietate etc. (vezi și SURMENAJ).

PSORIAZIS:

boală de piele de cauză necunoscută, caracterizată prin leziuni eritematoase cu scuame groase, lamelare stratificate, sidefii. Leziunile interesează predominant coatele și genunchii.

RAHITISM:

boală a perioadei de creștere, care se manifestă prin deformări variabile ale scheletului, modificări ale craniului și toracelui. Aceste alterări sunt însoțite de tulburări gastro-intestinale și ale stării generale (anemie, hipotonie musculară). De fapt, este vorba despre o tulburare a metabolismului fosfo-calcic, datorată unei carențe de calciu sau de fosfor sau lipsei de vitamină D din alimentație.

RETENȚIE URINARĂ:

stare patologică, constând în imposibilitatea eliminării urinei din vezica urinară. Cel mai frecvent apare în adenomul de prostată.

REUMATISM:

1) termen generic, desemnând procese patologice articulare de diferite etiologii;

2) boală produsă de alergia organismului la infecția cu streptococ beta-hemolitic, caracterizată de inflamația țesutului conjunctiv, în special din articulații, inimă și vase.

RUJEOLĂ:

boală infecțioasă acută, extrem de contagioasă, de cauză virală, caracterizată de erupții cutanate specifice.

SCABIE:

dermatoză contagioasă și pruriginoasă, de cauză parazitară, asociată, de cele mai multe ori, cu o igienă deficitară.

SEDENTARISM:

mod de viață defectuos, caracterizat de lipsa activității fizice.

STERILITATE:

infertilitate, incapacitate de reproducere.

SUPURAȚIE:

vindecare dificilă a unei plăgi, cu producere și eliminare de secreții purulente.

SURMENAJ:

stare patologică determinată de un exces de oboseală fizică sau intelectuală.

TENESME:

contracturi spastice, dureroase, ale sfincterelor striate anale sau ale colului vezicii urinare (tenesme vezicale), însoțite de senzația de eliminare iminentă a conținutului rectal sau vezical.

TUBERCULOZĂ:

boală infecțioasă contagioasă, provocată de bacilul Koch. Poate afecta diferite organe (plămâni, oase, articulații, coloană vertebrală, rinichi).

**TUMEFACȚIE:**

umflătură patologică, apărută într-o regiune a corpului, ca urmare a unor infecții, a unor tulburări circulatorii etc.

TUSE CONVULSIVĂ:

boală infecto-contagioasă epidemică, ce afectează predominant copiii; este produsă de un microb (*Bordetella pertussis*) și evoluează cu accese de tuse sufocantă.

ULCER DUODENAL:

localizare duodenală a bolii ulceroase, manifestată clinic prin foame dureroasă și arsuri epigastrice, calmate de ingestia de alimente. Foamea dureroasă care trezește bolnavul din somn este un semn caracteristic. Afecțiunea are ciclicitate sezonieră, cu intensificări toamna și primăvara.

ULCER GASTRIC:

boală a stomacului, manifestată prin dispepsie, durere epigastrică apărută după ingestia de alimente; prezintă, ca și ulcerul duodenal, o ciclicitate sezonieră

ULCER VARICOS:

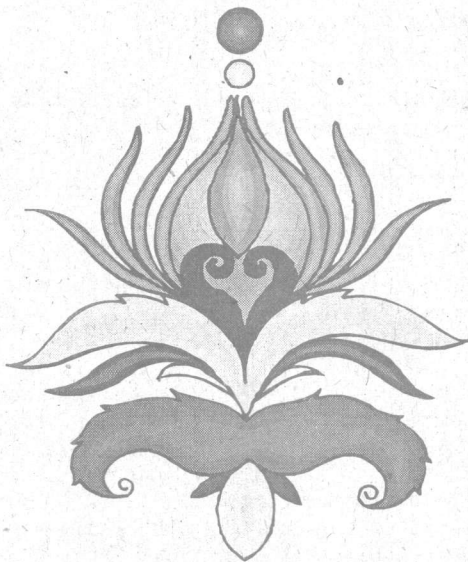
ulcerație tegumentară persistentă, dezvoltată de obicei pe fața anterioară a gambei și datorată unei proaste circulații venoase.

UREMIE:

stadiul final al insuficienței renale, caracterizat prin creșterea excesivă a cantității de uree în sânge, precum și a altor compuși azotați reziduali, exprimată clinic printr-o stare foarte gravă.

VIROZĂ RESPIRATORIE:

afecțiune de obicei ușoară a aparatului respirator, determinată de un virus și manifestată de obicei prin: secreție nazală apoasă, strănut, subfebrilitate.





CUPRINS

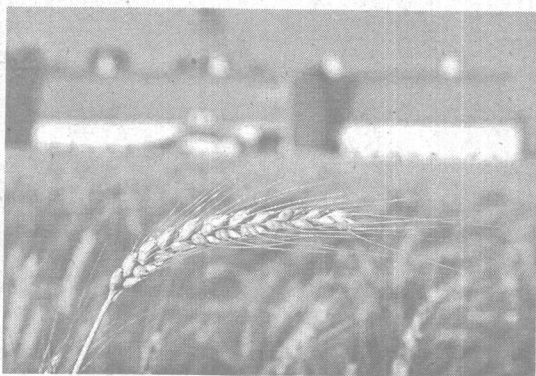
ALIMENTAȚIA NATURISTĂ.....	3
REGIMUL LACTO-VEGETARIAN – O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ.....	5
ALIMENTAȚIA - UN REMEDIU.....	8
ÎNTOARCERE CĂTRE VIITOR.....	10
POLARITĂȚILE YIN ȘI YANG.....	12
NOȚIUNI GENERALE.....	12
YIN ȘI YANG ÎN ALIMENTAȚIE.....	12
REGIMUL OSHAWA NR.7.....	17
CEREALELE.....	19
UN ALIMENT UNIVERSAL.....	19
STRUCTURĂ ȘI TRANSFORMARE.....	19
ÎN DECURSUL RAFINĂRII.....	20
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE.....	20
GLUCIDELE.....	20
O SURSĂ ENERGETICĂ.....	21
GLUCIDELE ȘI ACTIVITATEA CEREBRALĂ.....	21
SEROTONINA.....	22
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE CEREALELOR.....	22
GRÂUL.....	24
AMINOACIZII.....	25
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE GRÂULUI.....	30
GRÂUL MOALE (CÂRNĂVL).....	34
REȚETE PE BAZĂ DE GRÂU MOALE ȘI FĂINĂ DE GRÂU.....	37
PÂINEA.....	43
GLUTENUL.....	44
GLUTAMATUL DE SODIU (GLUTAMATUL MONOSODIC/GMS).....	45
FABRICAREA PÂINII.....	46
CUM SĂ RECUNOȘTEM O PÂINE BUNĂ.....	47
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE PÂINII.....	47
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE PÂINII.....	49



FIBRELE.....	55
REȚETE PENTRU PÂINE ȘI PE BAZĂ DE PÂINE.....	57
GERMENII DE GRÂU.....	59
GRÂUL GERMINAT.....	62
NOȚIUNI GENERALE DESPRE SEMINȚELE GERMINATE.....	62
PUȚINĂ ISTORIE.....	63
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE SEMINȚELOR GERMINATE.....	63
OBTINEREA GRÂULUI GERMINAT ÎN CONDIȚII CASNICE.....	64
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE GRÂULUI GERMINAT.....	66
GRÂUL GERMINAT ȘI VIAȚA SEXUALĂ.....	67
ROLUL GRÂULUI GERMINAT ÎN PROCESUL DE REÎNTINERIRE.....	68
POATE SĂ AJUTE GRÂUL GERMINAT LA COMBATerea CANCERULUI?.....	69
VITAMINA E.....	69
REȚETE PE BAZĂ DE GRÂU GERMINAT.....	70
BULGUR.....	85
GRÂUL TARE (GHIRCĂ, ARNĂUT).....	86
PASTELE ALIMENTARE.....	86
FABRICAREA.....	87
CONSERVAREA.....	87
FIERBEREA.....	87
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE PASTELOR FĂINOASE.....	89
PASTELE ȘI SĂNĂTATEA.....	90
REȚETE.....	90
GRIȘUL.....	91
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE GRIȘULUI.....	92
GRIȘUL ȘI SĂNĂTATEA.....	93
REȚETE PE BAZĂ DE GRIȘ.....	93
HRIȘCA.....	99
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE.....	101
REȚETE PE BAZĂ DE HRIȘCĂ.....	102
MEIUL ȘI SORGOUL.....	108
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ȘI MEDICINALE ALE MEIULUI.....	111
REȚETE PE BAZĂ DE MEI.....	112
OREZUL.....	113
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE OREZULUI.....	115



PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE OREZULUI.....	115
VITAMINA B ₁	120
REȚETE PE BAZĂ DE OREZ.....	121
ORZUL.....	141
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ALE ORZULUI.....	143
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE ORZULUI.....	143
REȚETE PE BAZĂ DE ORZ.....	149
OVĂZUL.....	151
PROPRIETĂȚILE NUTRITIVE ȘI MEDICINALE ALE OVĂZULUI.....	152
REȚETE PE BAZĂ DE OVĂZ.....	157
PORUMBUL.....	159
VITAMINĂ PP/B ₃ (NIACINA/ACIDUL NICOTINIC).....	160
PROPRIETĂȚILE NUTRIȚIONALE ȘI MEDICINALE ALE PORUMBULUI.....	161
CAROTENII ȘI ACȚIUNEA ANTIOXIDANTĂ.....	161
ORGANISME MODIFICATE GENETIC.....	166
REȚETE PE BAZĂ DE PORUMB.....	168
SECARA.....	171
PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ȘI NUTRIȚIONALE ALE SECAREI.....	172
REȚETE PE BAZĂ DE SECARĂ.....	176
CEREALELE MICULUI DEJUN.....	177
ANEXĂ.....	179
MODALITĂȚI DE UTILIZARE A PLANTELOR.....	180
INDEX ACTIVNI.....	183
INDEX AFECTIVNI.....	187
CVPRINS.....	197







Regimul alimentar lacto-vegetarian a devenit aproape o modă în toate țările dezvoltate. El a fost îmbrățișat cu entuziasm, nu de puține ori, chiar de către marile vedete de cinema și de televiziune. Cu toate acestea, chiar și acum la noi în țară acest regim este privit ca o bizare-rie. Aceasta se datorează cel mai adesea ignoranței. Cei care ar putea fi interesați de acest regim aud frecvent că numai produsele din carne conțin proteine și tocmai de aceea ei cred cu tărie că fără aceste proteine din carne nu se poate trăi. Acest motiv principal îi face să evite o eventuală transformare în ceea ce privește modul lor de alimentație și, cel mai adesea, ei se amăgesc că nu este cu puțință să se renunțe definitiv la consumul de carne.

Lucrarea de față urmărește să vă arate că proteinele din carne nu sunt deloc indispensabile și că, de fapt, ele pot fi preluate cu succes din unele produse perfect naturale, cum ar fi, spre exemplu, soia și anumite cereale, care conțin, în plus, și o mulțime de substanțe naturale nutritive ce nu se găsesc în carne.

Nu este deloc întâmplător că multe boli, cum ar fi cancerul, guta și diabetul, sunt mai puțin cunoscute în rândul vegetarianilor. Mai mult decât atât, cei care au în alimentația lor zilnică preparate pe bază de carne suferă într-un procentaj mai mare de boli ale tractului digestiv și de boli cardio-vasculare în comparație cu cei care au un regim lacto-vegetarian.

Lucrarea de față le este de un real folos celor ce vor să adopte o alimentație naturală, care este foarte sănătoasă, căci nu întâmplător sistemul digestiv al omului este perfect adaptat pentru un mod de hrănire vegetarian.

În tratatele vechi orientale se spune că, într-o anumită măsură, suntem ceea ce mâncăm, însăși mintea și stările ei de claritate fiind considerabil influențate de fiecare aliment pe care îl consumăm.

GREGORIAN BIVOLARU

Editura DAKINI
ISBN 973-85489-0-X